**СОДЕРЖАНИЕ**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I.** | **Пояснительная записка**.............................................................................. | 4 |
|  | 1.1. Характеристика вида спорта лыжные гонки........................................ | 4 |
|  | 1.2. Специфика организации тренировочного процесса............................ | 9 |
| **II.** | **Нормативная часть**...................................................................................... | 10 |
|  | 2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки................................................................................................................ | 10 |
|  | 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.................................................................................... | 10 |
|  | 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки.................................................................................... | 10 |
|  | 2.4. Режимы тренировочной работы............................................................ | 11 |
|  | 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.......................................................... | 13 |
|  | 2.6. Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок........... | 14 |
|  | 2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию................................................................................................. | 15 |
|  | 2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки...................................................................................................... | 17 |
|  | 2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки................................. | 17 |
|  | 2.10. Структура годичного цикла................................................................. | 18 |
| **III.** | **Методическая часть**..................................................................................... | 20 |
|  | 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований……………………………………………………………... | 20 |
|  | 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок........................................................................................................... | 23 |
|  | 3.3. Планирование спортивных результатов............................................... | 23 |
|  | 3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.......................................... | 25 |
|  | 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки............................. | 27 |
|  | 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки........... | 38 |
|  | 3.7. Применения восстановительных средств............................................. | 42 |
|  | 3.8. Антидопинговые мероприятия.............................................................. | 43 |
|  | 3.9. Инструкторская и судейская практика................................................. | 44 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **IV.** | **Система контроля и зачетные требования**............................................. | 46 |
|  | 4.1. Организация тестирования.................................................................... | 46 |
|  | 4.2. Критерии оценки подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта лыжные гонки............................................................................ | 48 |
|  | 4.3. 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......................................................................... | 49 |
|  | 4.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля................................ | 50 |
|  | 4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования...................................................................... | 51 |
| **V.** | **Информационное обеспечение**................................................................... | 52 |
| **VI.** | **План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**..... | 53 |

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 14 марта 2013 г. N 111, разработан на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации») и определяет условия и требования к спортивной подготовке в МБУ ДО «ДЮСШ № 3» города Норильска, Красноярского края.

Программа:

* включает в себя нормативную часть, методическую часть, систему контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения, план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.
* содержит рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на различных этапах подготовки спортсменов;
* направлена на укрепление здоровья спортсменов; формирование и поддержание стойкого интереса к занятиям спортом; создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа предусматривает:

* непрерывность многолетнего тренировочного процесса и становления мастерства спортсменов;
* последовательность освоения программного материала по этапам подготовки в соответствии с требованиями этапа;
* учет индивидуальных особенностей спортсменов;
* преемственность в решении поставленных задач;
* тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

**1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Задолго до возникновения спорта, лыжи были известны в качестве основного транспортного средства у народов севера, как в Европе, так и на территории нынешней России. Первое упоминание о лыжах, как транспорте, датируется шестым тысячелетием до н.э., согласно находкам у Синдорского озера. Подобные находки были обнаружены в странах скандинавского полуострова: Норвегии, Швеции и Финляндии. Тогда лыжи использовались во время охоты, рыбалки и других занятий, связанных с преодолением пространства в зимнее время. В более позднее время лыжи стали использовать и в военных целях. У Карамзина, в 12 томе Истории Государства Российского, описывается противостояние русских и поляков во времена Смуты и царствования Лжедмитрия II: «Глубина снегов затрудняла воинские действия: Князь Иван Куракин с Россиянами и Шведами выступил на лыжах из Лавры к Дмитрову и под стенами его увидел Сапегу. Началось кровопролитное дело, в коем Россияне блестящим мужеством заслужили громкую хвалу Шведов, судей непристрастных». Во многих армиях мира и сейчас есть лыжные подразделения.

Появлению лыжного спорта мы обязаны норвежским и шведским пехотным отрядам. Именно из подготовительных упражнений этих солдат-лыжников (спуск с горы по рельефной местности, стрельба по мишеням на спуске, кросс по пересечённой местности с полной боевой выкладкой) впоследствии родились такие виды лыжного спорта как слалом, биатлон и лыжные гонки.

Через 110 лет после первых соревнований, в 1877 г. норвежцы организовали первое спортивное лыжное общество, а финны открыли спортивный клуб. В России первой организацией, объединившей поклонников лыж, стал Московский клуб лыжников - МКЛ, который открылся 16 декабря 1895 г. Вторым открылся клуб «Полярная звезда» в Петербурге, в 1897 году. К 1910 году лыжные кружки, общества и клубы были организованы уже в 32 городах России. И с этого времени лыжный спорт стал одним из самых популярных видов зимнего отдыха в стране.

Первый чемпионат по лыжному спорту прошёл в рамках I Зимних Олимпийских игр в Шамони, Франция, в 1924 г. Тогда в трёх видах лыжного спорта участвовали только мужчины, и было разыграно четыре комплекта медалей: в лыжных гонках на дистанции 18 и 50 км, прыжках на лыжах с трамплина и в северном двоеборье (лыжное двоеборье). На последней Олимпиаде в Сочи лыжная часть олимпийской программы увеличилась в 15 раз и включала 60 дисциплин по семи видам лыжного спорта: лыжные гонки - 12, горные лыжи - 10, биатлон - 11, фристайл - 10, сноуборд - 10, прыжки на лыжах с трамплина - 4, лыжное двоеборье - 3. Фристайл и сноуборд получили ощутимую прибавку в дисциплинах по сравнению с Олимпиадой в Солт-Лейк-Сити. Также в Сочи были впервые включены в программу женские соревнования на трамплине К-95.

Лыжный спорт включает в себя семь видов и шестьдесят соревновательных дисциплин:

1. Лыжные гонки

1.1. Дуатлон (м/ж)

1.2. Гонка с раздельным стартом (м/ж)

1.3. Эстафета (м/ж)

1.4. Командный спринт (м/ж)

1.5. Индивидуальный спринт (м/ж)

1.6. Марафон (м/ж)

2. Горные лыжи

2.1. Скоростной спуск (м/ж)

2.2. Слалом (м/ж)

2.3. Слалом-гигант (м/ж)

2.4. Супергигант (м/ж)

2.5. Суперкомбинация (м/ж)

3. Биатлон

3.1. Спринт (м/ж)

3.2. Гонка - преследование (м/ж)

3.3. Индивидуальная гонка (м/ж)

3.4. Масс-старт (м/ж)

3.5. Эстафета (м/ж)

3.6. Смешанная эстафета

4. Фристайл

4.1. Могул (м/ж)

4.2. Лыжная акробатика (м/ж)

4.3. Ски-кросс (м/ж)

4.4. Слоуп-стайл (м/ж)

4.5. Хаф-пайп (м/ж)

5. Сноуборд

5.1. Паралельный гигантский слалом (м/ж)

5.2. Паралельный слалом (м/ж)

5.3. Хафпайп (м/ж)

5.4. Сноубор-кросс (м/ж)

5.5. Слоуп-стайл (м/ж)

6. Прыжки на лыжах с трамплина

6.1. К-95 (м)

6.2. К-125 (м)

6.3. К-125 (командные соревнования)

6.4. К-95 (ж)

7. Лыжное двоеборье

7.1. Командное первенство (м)

7.2. Трамплин К-95 (м)

7.3. Трамплин К-125 (м)

**Лыжные гонки** - это соревнование в передвижении на беговых лыжах на установленную дистанцию, проложенную в естественных природных условиях, как правило, по пересечённой местности. Оценкой результата служит время прохождения дистанции.

Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись на территории современной Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце XIX -- начале XX вв. во многих странах появились национальные лыжные клубы. В России первый чемпионат прошёл в Москве в 1910 году. В то время в соревнованиях принимали участие только мужчины. На единственной дистанции в 30 вёрст победителем и обладателем звания «Первый лыжебежец России» стал Павел бычков. Женщины стали соревноваться лишь спустя 11 лет: Натялья Кузнецова - первая чемпионка страны в беге на 3 километра.

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

Существует две значительно различающиеся техники катания на лыжах. Как и в плавании, когда-то в лыжном спорте целью была лишь скорость, а не техника. Сейчас же важно проплыть быстрее, например, кролем или баттерфляем. Также и в лыжном спорте. Когда-то существовал лишь один стиль катания - классический. Около 30 лет назад начал развиваться новый стиль катания на лыжах - коньковый ход. С 1988 года этот стиль стал частью Олимпийских игр.

С начала 1850-х, когда установился классический стиль катания с двумя палками, спорт благодаря выступлениям именитых спортсменов стремительно развивался, набирая популярность. Лыжи все больше и больше совершенствовались, и спортсмены начали заниматься изучением физиологии и методов подготовки к соревнованиям. Однако появление конькового хода дало толчок к развитию другой техники.

В 1960-х появились специальные машины, прокладывающие лыжню. Ранее этим занимались военные. Трассы для соревнований готовили сотни солдат на лыжах. Лыжня состояла из двух углублений, лыжникам было необходимо держать лыжи параллельно, отталкиваясь попеременно правой и левой ногой. Однако примерно в это же время финский полицейский Паули Сиитонен начал экспериментировать с техникой конькового хода, когда спортсмен в лыжне держит лишь одну лыжу, а другой ногой отталкивается.

Конечно, при такой технике нога быстро уставала, и ее приходилось менять. Такой способ катания называли "Шаг Сиитонена" или "полуконьковый". Когда лыжники, в особенности те, кто готовился к спринту, так как у них были сильные ноги, начали экспериментировать с новыми техниками на лыжне, проложенной машиной, они обнаружили, что, отталкиваясь попеременно правой и левой ногой, можно двигаться на 10% быстрее - так зародился коньковый стиль катания.

В классическом спринте лыжи должны находиться параллельно направлению движения, а лыжник передвигается "шагами", подобными обычному шагу, однако при каждом шаге происходит легкое отталкивание и скольжение. Ощущение такое, как если бы Вы скользили по гладкому полу в носках. Такая техника предпочтительна для начинающих, так как ее проще изучить, нежели технику конькового хода; она более естественна и требует меньшей физической подготовки.

Техника конькового хода больше похожа на катание на коньках или на роликах. Чтобы передвигаться спортсмены должны отталкиваться краями лыж, а затем скользить. В этой технике отталкивание палками и развитие мускулатуры играет большую роль.

Новая техника конькового хода не всегда была популярной. Когда в 1970-х ей впервые начали пользоваться, сторонники традиционной техники выражали протест, так как новую технику они считали нечестной, заставляющей лыжников двигаться по неподготовленной трассе. Организаторы соревнований даже предотвращали использование техники конькового хода, устанавливая по краям трассы специальные ограждения, такие как балки или сети. Тем не менее, популярность этого стиля продолжала расти, и в 1984 году Международная федерация лыжного спорта (МФЛ) узаконила этот стиль, и в 1988 году он был включен в программу Олимпийских игр. Теперь на Играх присутствовал и классический и свободный (лыжники сами выбирают технику катания) стили катания на дистанциях от 1,5 до 50 км.

В лыжных гонках шесть дисциплин, различающихся у мужчин и женщин длиной дистанции.

Дуатлон, другие названия скиатлон и гонка преследование, начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции классическим стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции свободным стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности. Как правило интервал составляет 30 с (реже -- 15 с или 1 мин). Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже -- трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже -- трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы -- свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, 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» (обычно равное нулю).

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.

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

В марафоне все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

**1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Спортивная подготовка по виду спорта «Лыжные гонки» в МБУ ДО «ДЮСШ № 3» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1) этапе начальной подготовки;

2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

3) этапе совершенствования спортивного мастерства;

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются следующие задачи:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «Лыжные гонки»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- воспитание морально-волевых и этических качеств;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Лыжные гонки».

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Лыжные гонки»;

- формирование мотивации для занятий видом спорта«Лыжные гонки»;

- укрепление здоровья спортсменов;

- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;

- воспитание морально-волевых, этических качеств.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;

- 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;

- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ**

**СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность**  **этапов**  **(в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления  на этап (лет)** | **Минимальная наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 12-15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10-12 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 4-7 |

**2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До 1 года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |  |
| Общая физическая подготовка (%) | 57 - 62 | 52 - 57 | 43 - 47 | 28 - 42 | 12 - 25 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 18 - 22 | 23 - 27 | 28 - 32 | 28 - 42 | 40 - 52 |
| Техникая подготовка (%) | 18 - 22 | 18 - 22 | 18 - 22 | 23 - 27 | 15 - 20 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) |  |  | 5 - 7 | 5 - 7 | 5 - 12 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5 - 1 | 1 - 3 | 3 - 4 | 5 - 6 | 6 - 7 |

**2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА  
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До 1 года** | **Свыше года** | **До 2-х лет** | **Свыше 2-х лет** |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 6-8 | 9-10 | 10-12 |
| Отборочные | - | 2-3 | 4-5 | 5-6 | 6-8 |
| Основные | - | - | 2-3 | 3-4 | 5-6 |

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

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

* по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;
* по программам спортивной подготовки;
* по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки;

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

* разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
* не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

**2.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки 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.

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта лыжные гонки допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

# ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки**  **(количество дней)** | | | **Оптимальное число участников сбора** |
| **Этап**  **Совершенст**  **вования спортивного мастерства** | **Тренировочный этап (этап спортивной** | **Этап начальной подготовки** |  |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней но не более 2 раз в год | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы 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 |

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

С учетом специфики вида спорта «Лыжные гонки» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта лыжные гонки осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» составляет:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование этапа спортивной подготовки** | **Период подготовки** | **Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)** |
| этап начальной подготовки | до года | 6 |
| свыше года | 8 |
| тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до 2 лет | 10 |
| свыше 2 лет | 18 |
| этап совершенствования спортивного мастерства | до года | 24 |
| свыше года | 28 |

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

**2.5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Лыжные гонки».

Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа.

Продолжительность этапов спортивной подготовки и минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость группах:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность**  **этапов**  **(в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления  на этап (лет)** | **Минимальная наполняемость групп (человек)** |
| начальной подготовки | 3 | 9 | 12-15 |
| тренировочный  (спортивной специализации) | 5 | 12 | 10-12 |
| совершенствования  спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 4 - 7 |

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

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Психофизические требования определяются готовностью спортсмена выполнять тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях.

**2.6. НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА**

**ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

Продолжительность одного тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов, этапа подготовки. Рассчитывается в академических часах и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2-х часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-х часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов;

На этапах совершенствования спортивного мастерства при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап**  **(этап спортивной**  **специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До 1 года** | **свыше года** | **до 2 лет** | **свыше 2 лет** |
| Количество часов  в неделю | 6 | 9 | 14 | 20 | 28 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 7-8 | 9-12 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 1040 | 1456 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 364 | 468 | 468 |

**2.7. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПЕРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ**

# ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **Спортивный инвентарь и оборудование** | | | |
|  | Лыжи гоночные | пар | 16 |
|  | Крепления лыжные | пар | 16 |
|  | Палки для лыжных гонок | пар | 16 |
|  | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
|  | Снегоход | штук | 1 |
|  | Измеритель скорости ветра | штук | 2 |
|  | Термометр наружный | штук | 4 |
|  | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
|  | Весы медицинские | штук | 2 |
|  | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
|  | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 5 |
|  | Доска информационная | штук | 2 |
|  | Зеркало настенное (0,6 x 2 м) | комплект | 4 |
|  | Лыжероллеры | пар | 16 |
|  | Мат гимнастический | штук | 6 |
|  | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 1 |
|  | Мяч теннисный | штук | 16 |
|  | Мяч футбольный | штук | 1 |
|  | Палка гимнастическая | штук | 12 |
|  | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
|  | Секундомер | штук | 4 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
|  | Электромегафон | комплект | 2 |
|  | Эспандер лыжника | штук | 12 |

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
|  | Ботинки лыжные | птук | 16 |
|  | Чехол для лыж | штук | 16 |
|  | Очки солнцезащитные | штук | 16 |
|  | Нагрудные номера | штук | 200 |

**СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ПЕРЕДАВАЕМЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | |
| **этап начальной подготовки** | | **тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | |
| 1. | Лыжи гоночные | пар | на занимающегося | — | — | 2 | 1 | 3 | 1 | |
| 2. | Крепления лыжные | пар | на занимающегося | — | — | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 3. | Палки для лыжных гонок | пар | на занимающегося | — | — | 1 | 1 | 2 | 1 | |
| 4. | Лыжероллеры | пар | на занимающегося | — | — | 1 | 1 | 1 | 1 | |

**СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА, ПЕРЕДАВАЕМАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** |
|  | Очки солнцезащитные | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Перчатки лыжные | пар | на занимающегося | — | — | 1 | 2 | 2 | 1 |
|  | Чехол для лыж | штук | на занимающегося | — | — | 1 | 3 | 1 | 2 |
|  | Ботинки лыжные | пар | на занимающегося | — | — | 2 | 1 | 3 | 1 |
|  | Кроссовки для зала | пар | на занимающегося | — | — | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | — | — | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на занимающегося | — | — | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | — | — | 1 | 2 | 1 | 2 |

* 1. **ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП СПОЛРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Период подготовки | Требования по спортивному мастерству | Возраст для зачисления  в группы (лет) | | Наполняемость групп  (чел.) | |
| мин. | макс. | мин. | макс. |
| Этап начальной подготовки | до года | Контрольные нормативы | 8 | 9 | 15 | 15 |
| свыше года | Контрольные нормативы,  3 юн | 10 | 12 | 14 | 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 г. | 2-1 юн. | 12 | 13 | 10 | 20 |
| 2 г. | 1юн-3спорт. | 13 | 14 | 10 | 20 |
| 3 г. | 3-2 спорт. | 14 | 15 | 5 | 16 |
| 4 г. | 2 спорт. | 15 | 16 | 5 | 16 |
| 5 г. | 2-1 спорт. | 16 | 17 | 5 | 16 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | до 1 г. | КМС | 16 | 17 | 3 | 6 |
| свыше года | КМС | 18 | 19 | 3 | 6 |

**2.9 ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером совместно со спортсменом

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки в соответствии с учетом уровня развития и степень реализации индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны.

* 1. **СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

**(название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)**

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

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

1. **Подготовительный этап** (базовый)

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

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

1. **Специальный подготовительный этап**

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

**Соревновательный период** (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов   
в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы.   
На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы   
и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

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

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности   
и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает   
в качестве специализированного средства подготовки.

**Переходный период**

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться   
и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению   
с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

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

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

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

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «Лыжные гонки» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

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

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

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

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

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

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

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

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

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

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

**Требования техники безопасности**

**при занятиях видом спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организации, обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность занимающихся во время проведения тренировочного занятия возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В течении года тренер-преподаватель по мере необходимости проводит с обучающимися соответствующие инструктажи по технике безопасности.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «Лыжные гонки» осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы.

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

* обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,
* травмы при ненадежном креплении лыж к обуви
* травмы при падении во время спуска с горы.

***Общие требования безопасности***

* К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.
* При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время проведения тренировок.
* При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
* При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
* В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены
* Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

**Требования безопасности перед началом занятий**

* Проверить подготовленность лыжни или трассы.
* Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
* Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

**Требования безопасности во время занятий**

* Начинать тренировку и выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
* Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
* При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
* После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
* Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
* Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

**Требования безопасности при аварийных ситуациях**

* При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
* При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
* При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**Требования техники безопасности по окончании занятий.**

* Проверить по списку наличие всех учащихся.
* Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
* Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

**3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом требований указанных в «Нормативной части» настоящей Программы.

**3.3 планированиЕ спортивных результатов**

Участие в соревнованиях является непременным атрибутом любой спортивной деятельности. Все соревнования делятся на контрольные, отборочные и основные. Количество участий в соревнованиях зависит от этапа многолетней подготовки.

Занятия по программе «Спортивной подготовки» предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и их постоянное улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Необходимо понимать, что этот максимум различен для разных спортсменов.

На начальных этапах многолетней подготовки важно ориентироваться не на количественные показатели выступления на соревнованиях, а на качество совершенствования основных систем организма, обеспечивающих на более поздних этапах высокую работоспособность в избранном виде спорта.

При правильном определении цели соревнований и роли достигнутого спортивного результата на разных этапах многолетней подготовки, удаётся не только рационально определить общую направленность подготовки, но и избежать необоснованного форсирования и преждевременного исчерпания адаптационных ресурсов спортсменов.

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

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

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В них должны быть отражены требования по различным сторонам подготовки спортсменов и соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

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

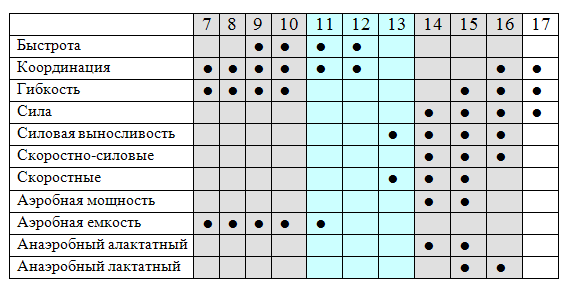
На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов на отдельных соревнованиях, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

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

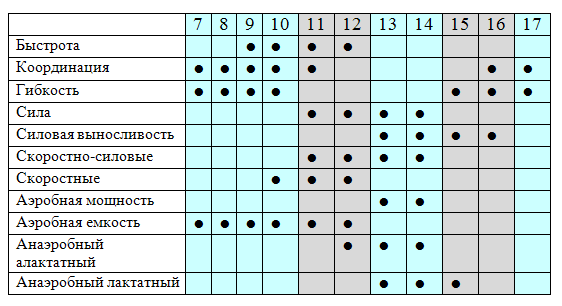
**Цель соревнований и направленность подготовки к ним на различных этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этапы многолетней подготовки** | **Цель соревнований** | **Итоговый результат** | **Направленность подготовки** |
| 1 | Начальная подготовка | Выявление исходного уровня спортивных результатов | Выполнение заданных нормативов, приобретение начального опыта участия в соревнованиях | Укрепление здоровья формирование широкого круга двигательных умений и навыков;  освоение основ техники видов легкой атлетики;  развитие физических качеств |
| 2 | Тренировочный этап до 2 лет | Планомерное повышение спортивного результата | Выполнение заданных нормативов,  Место и результат в соревнованиях муниципального уровня | Формирование спортивной мотивации; дальнейшее развитие двигательных умений и навыков, освоение техники; приобретение опыта выступления на спортивных соревнованиях |
| 3 | Тренировочный этап более 2 лет | Достижение заданного уровня спортивных результатов | Выполнение заданных нормативов, место и результат в соревнованиях муниципального и регионального уровня | Углублённое развитие физических качеств, разностороннее техническое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка; достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях |
| 4 | Совершенствование спортивного мастерства | Достижение высоких результатов | Выполнение заданных нормативов, место и результат в соревнованиях регионального и всероссийского уровня | Повышение функциональных возможностей организма спортсменов;  совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;  стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях;  поддержание высокого уровня спортивной мотивации |
| 5 | Высшее спортивное мастерство | Достижение и сохранение наивысших результатов | Выполнение заданных нормативов, место и результат в соревнованиях всероссийского и международного уровня | Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. |

**Сенситивные периоды развития различных способностей у юношей**



**Сенситивные периоды развития различных способностей для девушек**



**3.4 организациЯ и проведениЯ врачебно-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, психологического и биохимического контроля**

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

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий   
с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контрольвключает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;

- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

- совершенствование быстроты реагирования;

- совершенствование специальных умений и навыков;

- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;

- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед   
и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию   
и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

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

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определённой структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов, их закономерное соотношение и общую последовательность.

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку как целостную систему, вычленяют следующие структурные компоненты:

1. тренировочные задания;
2. тренировочные занятия;
3. микроциклы;
4. макроциклы;
5. подготовка в течение года;
6. этапы многолетней подготовки.

**Тренировочные задания** являются исходным элементом структуры тренировки.

Основная организационная форма тренировочного процесса – групповое или индивидуальное **тренировочное занятие**. Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

**Микроциклом** принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов может составлять от 3 до 14 дней, но самой распространённой формой является семидневный микроцикл.

**Макроцикл** состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Подготовительный период в свою очередь состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов.

В подготовительном периоде закладывается техническая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Этот период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. Тренировка на специально-подготовительном этапе предусматривает целенаправленную специальную подготовку, обеспечивающую высокий уровень готовности к эффективной соревновательной деятельности.

В соревновательном периоде происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки, осуществление мероприятий, направленных на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовка в течение года выделяется как структурный компонент постольку, поскольку даже при множестве макроциклов в течение года, как правило, предполагается один, максимум два, пика подготовленности спортсмена. Годовой план включает в себя информацию о спортсмене, его личные рекорды, основные соревнования и планируемые результаты на них.

Самым крупным структурным компонентом подготовки спортсмена являются этапы многолетней подготовки.

**На этап начальной подготовки** набираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

Основные задачи спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

* всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;
* овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
* воспитание черт спортивного характера;
* выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Занятия в основном проводятся с применением игрового метода. Юные спортсмены выступают на соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.

**Тренировочный этап**.

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Спортсмены обучаются в учебно-тренировочных группах.

. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков*Задачи периода начальной специализации (1-2 год обучения*).

* Укрепление здоровья;
* Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* Углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
* приобретение соревновательного опыта.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этом периоде 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 лыжников-гонщиков. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но в дальнейшем может отрицательно отразится на становлении спортивного мастерства.

На данном этапе особое место уделяется изучению и совершенствованию техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств. В рамках ОФП основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и динамической силы, приступают к развитию выносливости. В ходе специальной подготовки на этом этапе лыжники участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества. Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований должны строго соответствовать возрасту лыжников.

*Задачи периода углубленной специализации:*

* Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
* Воспитание специальных физических качеств;
* Повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок,
* Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях.

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность. На этом этапе продолжается дальнейшее совершенствование техники способов передвижения на лыжах, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья. На данном этапе проводятся специализированные занятия со все возрастающей тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности, закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке - в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого лыжнику-гонщику, большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств. Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости.

Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного этапа достаточно велика - три года. Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации. 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 способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки лыжники овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Этап спортивного совершенствования в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).

Основная задача - специализированная подготовка по лыжным гонкам с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов.

По сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс все более индивидуализируется. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышения надежности в экстремальных условиях соревнований.

Наиболее значимые принципы подготовки лыжников на данном этапе:

- Целевой подход, согласно которому прогнозируемый результат спортсмена определяют содержание и характер процесса подготовки. При этом разрабатывается индивидуальная перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- Базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется уровень готовности потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- Углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

- Стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков соревновательной и сверхсоревновательной напряженности.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучении.

**Программный материал**

**План теоретической подготовки этапа начальной подготовки**

**Тема 1. Вводное занятие.**

История спортивной школы, достижения и традиции. Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения лыжных гонок. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками.

**Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.**

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных лыжников, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

**Тема 3. Основы здорового образа жизни**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

**Тема 4 Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.**

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**Тема 5. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

**Тема 6. Краткая характеристика техники лыжных ходов.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

**Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

**План теоретической подготовки тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства**

**Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.**

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по лыжным гонкам (международной, российской, региональной)

**Тема 2. Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, областные, соревнования лыжников. ЕВСК по лыжным гонкам, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация лыжных гонок России. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

**Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма**

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

**Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

**Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки**

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

**Тема 6. Питание спортсмена**

Понятие о рациональном питании спортсменов, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

**Тема 7. Лыжный инвентарь, мази, парафины**

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

**Тема 8. Основы техники лыжных ходов**

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжныхходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

**Тема 9. Правила соревнований по лыжным гонкам**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

**Тема 10. Антидопинговые правила.**

Определения понятия «допинг», основные разновидностями допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопитговый контроль в спорте Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

**Тема 11. Основы совершенствования спортивного мастерства**

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов. Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Этап начальной подготовки (3 года обучения)**

1.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

* Строевые упражнения;
* Разновидности ходьбы, бега, прыжков;
* Общеразвивающие упражнения;
* Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мяси, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
* Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание;
* Подвижные игры и эстафеты,
* Спортивные игры ( ручной мяч, футбол)

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

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

1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Упражнения в бесснежный период:***

1. Изучение стойки лыжника

2. Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками

***Подготовительные упражнения на снегу и на месте:***

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

1. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе. Начиная с этапа начальной подготовки, учащиеся включаются в соревновательную деятельность.

**Тренировочный этап (5 лет обучения)**

1.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

* Строевые упражнения;
* Разновидности ходьбы, бега, прыжков;
* Общеразвивающие упражнения;
* Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мяси, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
* Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание;
* Подвижные игры и эстафеты;
* Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис)

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

* Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
* Имитационные упражнения,
* Кроссовая подготовка,
* Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Период начальной специализации (1-2 год обучения)**

* Формирование рациональной временной, пространственной и

динамической структуры движений,

* Углубленное в классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок),
* Изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками);
* Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

**Период углубленной специализации (3-5 года обучения)**

* Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами;
* Совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

Техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

1. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

1. ОФП И СФП

Соответствуют материалу тренировочного этапа, но применяются с учетом индивидуальной подготовленности спортсменов.

2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;
* Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями;

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

**Воспитательная работа**

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных лыжников в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные лыжники должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связанно с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи юных лыжников связанны с достижением намеченного результата и с победой над соперниками. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, город. А также на чувстве долга перед коллективом – идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных спортсменов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связанны тренировка и соревнование.

У юных лыжников следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность.

Воля к победе – ее воспитание и проявление неразрывно связанно со всеми моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким результатам.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при создании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходиться преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

**3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

**3.7 Применение восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

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

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

**Примерные комплексы основных средств восстановления**

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

Психологические средства восстановленияпозволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата

**3.8 Антидопинговые мероприятия**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

**3.9 Инструкторская и судейская практика**

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обуч.** | **Минимум знаний и умений воспитанников** | **Формы проведения** | **Кол-во часов** |
| **Этап спортивной специализации.** | | | |
| 1-й | Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. | Беседы, семинары, практические занятия. |  |
| 2-й | Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства, основные обязанности судей. | Беседы, семинары, практические занятия. |  |
| 3-й | Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований, судейская документация. | Беседы, семинары, практические занятия. |  |
| 4-й и 5-й | Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими воспитанниками. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста. | Беседы, семинары, практические занятия. |  |
| **Этап спортивного совершенствования мастерства.** | | | |
| 1-й, 2-й и 3-й | Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.  Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах ДЮСШ к систематическому судейству соревнований по бегу и спортивной ходьбе в городских и областных соревнованиях. | Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия. |  |

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности воспитанников на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Основными контрольными показателями являются:

* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.
* участие в спортивных соревнованиях;
* выполнение предусмотренных на этапе нормативов по лёгкой атлетике Единой Всероссийской спортивной классификации;
* выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы.

Все лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны иметь медицинское заключение о допуске к тренировкам и участию в спортивных соревнованиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, нарушившие общероссийские и международными антидопинговые правила, отчисляются из организации.

Спортивные соревнования являются системообразующим фактором всей спортивной подготовки, поэтому освоение Программы предполагает обязательное участие в спортивных соревнованиях по лёгкой атлетике. Помимо участия в спортивных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку, должно демонстрировать уровень квалификации, соответствующий требованиям Программы. Демонстрируемый уровень квалификации является одним из показателей уровня освоения Программы.

**4.1 Организация тестирования.**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-4 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой (метания). Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки.

Исключение составляют требования к спортивным результатам.

Обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Контрольные испытания желательно планировать на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей тренировочной работы (вплоть до полного отдыха в течение 1-2 дней).

Предпочтительны следующие сроки проведения текущих контрольных испытаний:

1 – в начале первого подготовительного периода (примерно в конце сентября – начале октября);

2 – в конце первого подготовительного периода (примерно в конце декабря – начале января);

3 – на рубеже общеподготовительного и специально-подготовительного этапов второго подготовительного периода (примерно в конце марта – начале апреля);

4 – накануне или сразу после основных соревнований летнего сезона (июнь-август), применительно к каждому спортсмену сроки конкретизируются индивидуально).

Тестирование проводится в один или два дня. В первый день целесообразно включать технически сложные и преимущественно скоростные упражнения, во второй – скоростно-силового характера и требующие проявления специальной выносливости.

Необходимо заботиться о должной мотивации занимающихся, объективности и доступности процедуры тестирования.

**4.2 Критерии оценки подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных** **на результативность по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

**ВЛИЯНИЕ**

**ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

**НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНА ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **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.

**4.3 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**

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки. 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;
* 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 психологической 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.

Для обеспечения спортивной подготовки используются система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективных спортсменов способных достичь высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап спортивного отбора** | **Задача спортивного отбора** | **Этап многолетней подготовки** |
| Первичный | Установление целесообразности спортивного совершенствования в данном виде спорта | Начальная подготовка |
| Предварительный | Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию | Тренировочный |
| Промежуточный | Выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок | Совершенствование спортивного мастерства |
| Основной | Установление способностей к достижению результатов международного класса.  Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению | Высшего спортивного мастерства |

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся)

**4.4 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**

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,8 с) | Бег 30 м (не более 6,0 с) |
| Бег 60 м (не более 10,7с) | - |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см) |
| места | места |
| (не менее 1,2 м) | (не менее 1,1 м) |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | бег 100 м (не более 15,3 с) | бег 60 м (не более 10,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места (не менее 190 см) | прыжок в длину с места (не менее 167 см) |
| Выносливость | Бег 1000м (не более 3.45.0 мин) | Бег 800м (не более 3.35.0 мин) |
| Лыжи, классический стиль 5км  (не более 21.00.0 мин) | Лыжи, классический стиль 3км  (не более 15.20.0 мин) |
| Лыжи, классический стиль 10км  (не более 44.00.0 мин) | Лыжи, классический стиль 5км  (не более 24.00.0 мин) |
| Лыжи, свободный стиль 5км  (не более 20.00.0 мин) | Лыжи, свободный стиль 3км  (не более 14.30.0 мин) |
| Лыжи, свободный стиль 10км  (не более 42.00.0 мин) | Лыжи, свободный стиль 5км  (не более 23.30.0 мин) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | бег 100 м (не более 13,1 с) | - |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 210 см) |
| Выносливость | Бег 1000м  (не боллее 3.00 мин) | Бег 800м  (не более 2.35 мин) |
|  | Кросс 3 км  (не более 10.10 мин) | Кросс 2 км.  (не более 2.35 мин) |
|  | Лыжи, классический стиль 5км  (не более 15.40 мин) | Лыжи, классический стиль 3км  (неболее 10.30 мин) |
|  | Лыжи, классический стиль 10км  (не более 32,45 мин) | Лыжи, классический стиль 5 км  (неболее 17,40 мин) |
|  | Лыжи, свободный стиль 5км  (не более 14,45 мин) | Лыжи, свободный стиль 3 км  (не более 9,45 мин) |
|  | Лыжи, свободный стиль 10км  (не более 30,55 мин) | Лыжи, свободный стиль 5км  (не более 17,00 мин) |
| Техникоческое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

**4.5 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Организация контроля для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и методические указания по организации тестирования осуществляется в соответствии с «Положением о приеме контрольных и переводных нормативов МБУ ДО «ДЮСШ № 3».

**V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Список литературных источников:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с. |
|  | Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с. |
|  | Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.:Физкультура и спорт, 1985. |
|  | Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. |
|  | Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил. |
|  | Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998 |
|  | Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с. |
|  | Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977 |
|  | Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с. |
|  | Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил. |
|  | Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с. |
|  | Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990. |
|  | Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил. |
|  | Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с. |
|  | Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил. |
|  | Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с. |
|  | Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с. |
|  | Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995 |
|  | Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003г. |
|  | Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил |
|  | Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976 |
|  | Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г. |
|  | Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с. |
|  | Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г. |
|  | Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42 |
|  | Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» |
|  | Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001г. |
|  | Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001. |
|  | Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987 |
|  | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. |

**Перечень интернет – ресурсов:**

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации;
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России;
3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет;
4. <http://www.>[www.flgr.ru](http://www.flgr.ru/#_blank) — Федерация лыжных гонок Росси
5. [http://www.](http://www.eurofencing.info/)[http://www.skisport.ru/](http://www.skisport.ru/#_blank) - Журнал «Лыжный спорт»

**VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО «ДЮСШ № 3», формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноярского края и муниципального образования город Норильск.