

ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Срок реализации программы: не менее 5 лет.

Составитель: тренер-преподаватель Ощепков В.В.

Пермь, 2018

УТВЕРЖДЕНО

Учебно-методический совет

Протокол № 4

10 апреля 2018 г.

Председатель УМС

 / Е.А. Ефремова

РАССМОТРЕНО

ПЦК спортивных дисциплин

Протокол № 7

10 марта 2018 г.

Председатель ПЦК

 / О.Н. Суслопарова

Программа спортивной подготовки разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г № 26.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу зимних олимпийских игр и первенств мира по лыжному спорту.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Вариативность техники зависит от телосложения спортсменов и их функциональных возможностей.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и моральноволевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на открытом воздухе в условиях изменяющихся температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к заболеваниям.

Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах. Тренировочный процесс в лыжных гонках носит круглогодичный характер и во многом зависит от погодных условий и наличия и состояния снежного покрова. Значительную часть тренировок составляют упражнения в освоении техники передвижения на лыжах: имитации лыжных ходов, передвижения на лыжероллерах, специальная физико-техническая подготовка.

Классификация соревнований по лыжным гонкам:

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

2) Соревнования с масстартом. При масстарте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3) Гонки преследования. Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - свободным стилем. Гонки преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон).

4) Эстафеты. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже - трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже - трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем. Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус 9 «стартовое время первого члена команды».

5) Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате отдельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масстартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

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

Всероссийским реестром видов спорта «Лыжные гонки» включает следующие спортивные дисциплины:

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
Лыжные гонки	0310005611Я
классический стиль - спринт	0310233611Я
классический стиль 0,5 км	0310013611Н
классический стиль 1 км	0310023611Н
классический стиль 3 км	0310033611Н
классический стиль 5 км	0310043611С

классический стиль 7,5 км	0310423611Н
классический стиль 10 км	0310053611Я
классический стиль 15 км	0310063611Я
классический стиль 20 км	0310073611Я
классический стиль 30 км	0310083611Я
классический стиль 30 км (масстарт)	0310373611Я
классический стиль 50 км	0310093611Г
классический стиль 50 км (масстарт)	0310363611Я
классический стиль 70 км	0310103611М
командный спринт	0310353611Я
свободный стиль - спринт	0310403611Я
свободный стиль 0,5 км	0310113611Н
свободный стиль 1 км	0310123611Н
свободный стиль 3 км	0310133611Н
свободный стиль 5 км	0310143611С
свободный стиль 7,5 км	0310413611Н
свободный стиль 10 км	0310153611Я
свободный стиль 15 км	0310163611Я
свободный стиль 20 км	0310173611Я
свободный стиль 30 км	0310183611Я
свободный стиль 30 км (масстарт)	0310383611Я
свободный стиль 50 км	0310193611Г
свободный стиль 50 км (масстарт)	0310393611Г
свободный стиль 70 км	0310203611М
персьют (5 км + 5 км)	0310213611С
персьют (7,5 км + 7,5 км)	0310453611Б
персьют (10 км + 10 км)	0310223611А

персьют (15 км + 15 км)	0310443611А
эстафета (4 чел. x 3 км)	0310433611Д
эстафета (4 чел. x 5 км)	0310243611С
эстафета (4 чел. x 10 км)	0310253611А
лыжероллеры - командная гонка	0310281611Я
лыжероллеры - масстарт	0310291611Я
лыжероллеры - персьют	0310301611Я
лыжероллеры - раздельный старт	0310271611Я
лыжероллеры - спринт	0310311611Я
лыжероллеры - эстафета (2 чел. x 2,5 км) x 3	0310341611Я
лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 10 км)	0310321611М
лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 6 км)	0310331611С

В соответствии с Федеральным стандартом тренировочный процесс по лыжным гонкам в ГБПОУ «Коледже олимпийского резерва» состоит из следующих этапов: этап спортивной специализации (свыше двух лет), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

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; 4 - укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. 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)
тренировочный (спортивной специализации)	5	12	10-12
совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4-7
высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1-4

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

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	тренировочный (спортивной специализации)	совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28-42	12-25	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	28-42	40-52	50-55
Техническая подготовка (%)	23-27	15-20	15-20
Тактическая подготовка (%)	25-30	26-32	26-34
Теоретическая подготовка (%)			
Психологическая подготовка (%)			
Медико-восстановительные мероприятия (%)			
Технико-тактическая (интегральная подготовка %)	5-7	5-12	8-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5-6	6-7	7-9

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Лыжные гонки»

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

Различают:

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

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки представлены в таблице.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Свыше двух лет		
Контрольные	9-10	10-12	9-10
Отборочные	5-6	6-8	6-8
Основные	3-4	5-6	12-14

1.4. Режимы тренировочной работы

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
Тренировочный этап (СС)	свыше 2 лет	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	28
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	32

1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществляется спортивным врачом дважды в год (в начале и в конце учебного года) проводится УМО, оценивается состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. На основании полученных показателей вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима и даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям и лечению.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояния здоровья занимающихся и определять:

- принципы построения рационального питания, его режимы, нормы потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;
- различные заболевания и меры по профилактике заболеваний;
- симптомы утомления и переутомления;
- необходимость самоконтроля за этими состояниями.

В спортивной деятельности принято подразделять занимающихся на возрастные группы. При зачислении занимающихся учитываются биологический возраст, уровень двигательного потенциала, развитие физических качеств функциональные возможности организма, способности к перенесению тренировочных нагрузок.

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Лыжные гонки».

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	20	28	32

Количество тренировок в неделю	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	468	468	468

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Количество соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		свыше двух лет		
Контрольные	мин.	9	10	9
	макс.	10	12	10
Отборочные	мин.	5	6	6
	макс.	6	8	8
Основные	мин.	3	5	12
	макс.	4	6	14

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	2	1	3	1	4	1
2.	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	1	1	2	1	4	1
4.	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1

1.8.1. Спортивная экипировка

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Очки солнцезащитные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
2.	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	1	2	2	1	3	1
3.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	1	3	1	2	2	2
4.	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	2	1	3	1	4	1
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
7.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	2
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2

1.8.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Лыжи гоночные	пар	16
2	Крепления лыжные	пар	16
3	Палки для лыжных гонок	пар	16
4	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная	штук	1

	машина для прокладки лыжных трасс)		
5	Снегоход	штук	1
6	Измеритель скорости ветра	штук	2
7	Термометр наружный	штук	4
8	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Весы медицинские	штук	2
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)	комплект	4
14.	Лыжероллеры	пар	16
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
19.	Мяч теннисный	штук	16
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки представлены в таблице

Этапы спортивной подготовки	Спортивные разряды и звания	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-	8 – 14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Кандидат в мастера спорта	4 – 10
Этап высшего спортивного мастерства	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	1 – 8

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На этапе высшего спортивного мастерства такая форма занятий является основной.

В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Существует два способа проведения тренировочных сборов: традиционный и нетрадиционный.

1. Традиционный план тренировочных сборов.

Планируется понедельно, включая от 1 до 3, реже до 4-5 традиционных недельных микроциклов тренировки. Величина и направленность тренировочных нагрузок от 1-го к последнему микроциклу постепенно изменяются за счет возрастания количества специализированных тренировочных заданий, заметного снижения общеподготовительных нагрузок и частичного сокращения затрат времени на специально-подготовительные нагрузки. Непосредственно перед соревнованием планируется банный день и 1-2 дня отдыха с обязательным ознакомлением за день до соревнования с местом, инвентарем и другими условиями предстоящего состязания.

Рекомендации:

- величина нагрузки в начале предпоследней недели сбора для подготовки к турнирным соревнованиям достигает своего максимума, а затем в течение 10-12 дней снижается и остается неизменной на уровне, необходимом для демонстрации наивысших достижений;
- программа тренировочного сбора должна совпадать с режимом и графиком предстоящего соревнования;
- общеподготовительные тренировки в течение дня должны проводиться после специализированных тренировок на ковре.

2. Нетрадиционный или маятниковый план тренировочного сбора.

Составление такого плана идет по принципу «от конца к началу». Прежде всего, обозначаются дни соревнований. Предыдущий день является последним в цикле, т.е. нагрузка минимальная. Затем планируют подводящий цикл. На 1-й тренировочный день сбора спланирован регулировочный микроцикл.

Содержание маятникового плана должно учитывать:

- длительность основных микроциклов составляет 3-4 дня, т.е. на 1 день больше предстоящих соревнований. Этим обеспечивается запас прочности;
- длительность регулировочных микроциклов равна 2 дням. Это достаточно, чтобы восстановить специальную работоспособность;
- продолжительность каждой пары основных и регулировочных микроциклов составляет 6 дней;
- ритмизация работоспособности борцов достигается за счет более чем трехкратной смены основных и регулировочных микроциклов.

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

№	Вид	Предельная продолжительность сборов по	Оптимальное
---	-----	--	-------------

п/п	тренировочных сборов	этапам спортивной подготовки (кол-во дней)			число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	Определяется организацией
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	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 медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы	-	-	До 21 дня подряд и не	Не менее 60%

	в каникулярный период			более двух сборов в год	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

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

При планировании круглогодичной подготовки в тренировочных группах учебный год разбивается на мезоциклы: осенне-зимний, зимне-весенний и летний периоды. Структурными единицами мезоциклов являются недельные микроциклы тренировочных занятий. Текущее годовое планирование связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности становления и развития спортивной формы. В тренировочной работе с яхтсменами периодизация получает более яркое выражение в старшем возрасте (на 4-м и 5-м годах обучения). В младших группах (1-й, 2-й, 3-й годы обучения) тренировочный процесс носит обучающую направленность.

В динамике нагрузок на 1-м и 2-м годах обучения отсутствует выраженная волнообразность, резкая смена периодов нагрузок и периодов восстановления.

Структура годичного цикла, начиная с этапа углубленной тренировки (тренировочные этап 3 года обучения) состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период условно делится на два этапа:

- общеподготовительный;

- специально-подготовительный.

Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6-9 недель.

Этап состоит из 2-х (в отдельных случаях из 3-х мезоциклов):

- первый: длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок;

- второй – имеет длительность 3-6 недельных микроциклов и направлена решение главных задач этапа.

В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств.

Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах.

Длительность этого этапа 4-6 микроциклов. Он состоит из 1 мезоцикла и может заканчиваться соревнованием или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочных нагрузок, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Предсоревновательный этап направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона, на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы.

Длительность этапа – 4 микроцикла (с вариациями 3-6 микроциклов).

Этап состоит из 1 мезоцикла и характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости (мощности) выполнения упражнений, величины усилий, числа полных комбинаций и т.д.

Соревновательный этап.

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный этап часто делится на два этапа: ранних стартов или развития спортивной формы и непосредственно подготовки к главному старту. В зависимости от интервала между главным отборочным стартом и главным соревнованием этап непосредственной подготовки (ЭНП) колеблется в пределах 5-8 недель.

Переходный период.

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2-х до 5-ти недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на которой находится спортсмен.

В конце переходного периода нагрузки постепенно повышаются, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Структура годичного цикла с 1-3 и более макроциклов, ведет к развитию подготовленности спортсменов и повышению их спортивных результатов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезациклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла составляет от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировочном процессе применяются микроциклы недельной продолжительности.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающий, базовый, ударный и соревновательный мезоциклы.

При планировании тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства основным критерием является календарь международных и всероссийских соревнований. Исходя из сроков проведения главных соревнований сезона, тренировочный процесс в годичном цикле может быть построен по принципу трехциклового планирования, а также строиться по системе сдвоенных циклов. Сроки периодов и этапов могут изменяться в связи с индивидуальными особенностями спортсменов, уровнем физических качеств, владением техникой, состоянием нервной системы. Для индивидуализации периодов в большом годичном цикле на всех этапах подготовки включаются всевозможные контрольные соревнования и тесты, которые позволяют постоянно вести корректировку тренировочного процесса.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

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

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

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

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «Баскетбол» 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.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем учебно-тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде, необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде.

Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности спортсмена и календарным планом.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

Этап подготовки	Год обучения	Кол-во тренировочных часов		Число занятий в неделю	Максимальная продолжительность занятия (час/мин)	Число соревнований
		В год	В неделю			
ТЭ (СС)	4	1040	20	6	3/135	5
	5	1040	20	6	3/135	5
ССМ		1456	28	12	3/135	7
ВСМ		1664	32	12	3/135	7

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Тренировочный процесс служит основной формой спортивной подготовки лыжников. Он ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки».

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

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

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

- возраст спортсменов;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта гандбол;
- спортивную квалификацию и опыт спортсменов;
- результаты, показанные спортсменами в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсменов;
- уровень спортивной мотивации спортсменов;
- уровень психологической устойчивости каждого спортсмена, его моральное состояние;
- обстановка в семье спортсмена, наличие поддержки близких ему людей, наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности семьи спортсмена;
- прочие обстоятельства, от которых может зависеть успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки.

Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Общие рекомендации по планированию спортивных результатов:

- выполнение массового спортивного разряда: после пяти лет спортивной подготовки;
- выполнение первого спортивного разряда: после шести лет спортивной подготовки;
- выполнение требований спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта России»:

после восьми лет спортивной подготовки;

- выполнение требований спортивного звания «Мастер спорта России»: после десяти лет спортивной подготовки.

Направленность двигательных заданий в основной части занятия

Направленность двигательных заданий	Раздел основной части тренировочного занятия		
	Подготовительная	Основная	Заключительная
Силовые способности			X
Скоростные способности	X		
Координационные способности	X		
Выносливость			X
Индивидуальные технико-тактические действия	X		
Групповые взаимодействия		X	
Командные построения			X

Организация и проведение тренировочного занятия:

- своевременность начала занятий;
- подготовка и состояние места тренировочного занятия (условия в месте проведения занятий (температура и влажность воздуха), наличие спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся;
- подготовленность спортсменов к занятию и их эмоциональное настроение;
- подготовленность тренера к занятию (наличие и качество документов, сопровождающих тренировочный процесс (конспект тренировочного занятия, журнал учета групповых занятий спортивной школы, индивидуальные планы работы спортсменов).

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В лыжных гонках индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. В

таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех занимающихся. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

Сенситивные периоды

Период	Т св. 2-х лет	ССМ	ВСМ
Возраст	14-18	18-21	>21
Длина тела	+		
Мышечная масса	+		
Сила	+	+	
Быстрота	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	
Скоростно-силовая выносливость	+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	
Координационные способности			
Равновесие	+	+	
Гибкость			

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

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

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

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

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

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- формирование психологической совместимости и срабатываемости спортсменов;
- 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 самоанализа деятельности, самоанализа физического и эмоционального состояний, 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.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

2.5.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
--------------------	--

	свыше двух лет
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	575
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	230
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	80
инструкторская и судейская практика (часов)	20
медико-восстановительные мероприятия	40
работа по индивидуальным планам (часов)	60
тестирование и контроль	35

2.5.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	675
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	400
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	190
инструкторская и судейская практика (часов)	35
медико-восстановительные мероприятия	50
работа по индивидуальным планам (часов)	70
тестирование и контроль	36

2.5.4. Этап высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	602
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	525
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	265
инструкторская и судейская практика (часов)	60
медико-восстановительные мероприятия	78
работа по индивидуальным планам (часов)	90
тестирование и контроль	44

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы:

- роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта;

- Всероссийский реестр видов спорта;

- Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта;

- борьба с допингом в спорте;

- оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта;

- краткая анатомия и физиология человека;

- спортивная гигиена;

- врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж;

- правила техники безопасности при занятиях видом спорта;

- профилактика травматизма;

- первая помощь при травмах;

- спортивная этика и моральный облик спортсмена;

- физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена;

средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы:

- технической, тактической подготовки;

- общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий Пермского края

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 1.3 настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 2.7 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены в пункте 1.10 настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4.3 настоящей Программы.

2.6. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют 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, тренинговых форм.

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.

Приоритетными направлениями психологической подготовки служат:

- формирование мотивации занятий спортом;
- развитие волевых качеств;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регулировка психической напряженности;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление стартовыми состояниями;
- создание благоприятного психологического климата в команде.

Рекомендуется, чтобы поощрительные замечания превалировали над наказаниями при рациональном соотношении между ними 70-80% на 20-30%.

2.7. Применение восстановительных средств

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное

применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.

2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Примерные комплексы основных средств восстановления

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж,	3 – 8 мин.

		возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

2.8. 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:

Допинг в спорте – это запрещенные к применению в спорте фармакологические препараты, методы и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата.

К допинговым средствам относят препараты следующих групп:

- стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики); - наркотики (наркотические анальгетики);
- анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства;
- бета-блокаторы;
- диуретики.

К допинговым методам относятся:

- кровяной допинг;
- фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями.

С точки зрения достигаемого эффекта спортивные допинги можно условно разделить на две основные группы:

- препараты, применяемые непосредственно в период соревнований для кратковременной стимуляции работоспособности, психического и физического тонуса спортсмена;
- препараты, применяемые в течение длительного времени в ходе тренировочного процесса для наращивания мышечной массы и обеспечения адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам.

Основной причиной широкого распространения допинга в современном спорте является убежденность некоторых тренеров и спортсменов в том, что без применения запрещённых

веществ и методов невозможно достичь высоких спортивных результатов. Существующая система допинг-контроля в значительной степени ограничивает масштабы применения спортсменами запрещённых веществ и методов, в основном, в спорте высших достижений.

Однако кардинально проблему допинга в современном спорте можно решить, начиная антидопинговое просвещение со спортивных школ. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными Министерством спорта Российской Федерации, и антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями.

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1) использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода;

2) наличие запрещённых субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена;

3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе непредставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг контроля;

6) обладание запрещёнными субстанциями и (или) запрещёнными методами;

7) распространение запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода;

8) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещённой субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещённого метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил

Комплекс антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Октябрь-Ноябрь, согласно плану работы школы
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		Сентябрь-октябрь
3.	Ознакомление с порядком проведения		

	допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения		Сентябрь-октябрь
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		Январь-Февраль
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Апрель-май

2.9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Со второго года занятий, занимающиеся в тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в техники выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол. С четвертого года обучения в тренировочных группах должны шире привлекать в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На втором и далее годах обучения в группах совершенствования спортивного мастерства и группе высшего спортивного мастерства спортсмены должны самостоятельно полностью проводить разминку, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в данных группах должны знать правила

соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивного учреждения.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
	3 г.	10	10
	4 г.	10	10
	5 г.	10	10
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	15	10
этап высшего спортивного мастерства	весь период	30	30

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки лыжников высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки лыжника необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки видно из таблицы

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность

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.

На результаты по данному виду спорта наиболее значительно влияют такие физические качества, как скоростные способности, вестибулярная устойчивость, выносливость и координационные способности.

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

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.

Длительность периода 5 лет.

№ п/п	Физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	
		юноши	девушки
1.	Скорость	Бег на 100 м Не более 15,3с	Бег 60 м Не более 10,8 с
2.	Выносливость	Бег 1000 м Не более 3 мин 45 сек	Бег 800 м Не более 3 мин 35 сек
		Лыжи классический стиль 5 км Не более 21 мин 00 сек	Лыжи классический стиль 3 км Не более 15 мин 20 сек
		Лыжи классический стиль 10 км Не более 44 мин 00 сек	Лыжи классический стиль 5 км Не более 24 мин 00 сек
		Лыжи свободный стиль 5 км Не более 20 мин 00 сек	Лыжи свободный стиль 3 км Не более 14 мин 30 сек
		Лыжи свободный стиль 10 км Не более 42 мин 00 сек	Лыжи свободный стиль 5 км Не более 23 мин 30 сек
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места Не менее 190см	Прыжок в длину с места Не менее 167 см
4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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.

Длительность периода без ограничений.

№ п/п	Физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	
		юноши	девушки
1.	Быстрота	Бег на 100 м Не более 13,1с	-
2.	Выносливость	Бег 1000 м Не более 3 мин 00 сек	Бег 800 м Не более 2 мин 35 сек
		Кросс 3 км (не более 10 мин 10с)	Кросс 2 км (не более 2 мин 35с)
		Лыжи, классический стиль 5 км Не более 15 мин 40 с	Лыжи, классический стиль 3 км Не более 10 мин 30 сек
		Лыжи, классический стиль 10 км Не более 32 мин 45 с	Лыжи классический стиль 5 км Не более 17 мин 40 с
		Лыжи, свободный стиль 5 км Не более 14 мин 45 с	Лыжи, свободный стиль 3 км Не более 9 мин 45 с
		Лыжи, свободный стиль 10 км Не более 30 мин 55 с	Лыжи, свободный стиль 5 км Не более 17 мин 00 с
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места Не менее 250 см	Прыжок в длину с места Не менее 210 см
4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
5.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Длительность периода без ограничений.

№ п/п	Физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	
		юноши	девушки
1.	Быстрота	Бег на 100 м Не более 13,1с	-
2.	Выносливость	Бег 1000 м Не более 3 мин 00 сек	Бег 800 м Не более 2 мин 35 сек
		Кросс 3 км (не более 10 мин 10с)	Кросс 2 км (не более 8 мин 15 с)

		Лыжи, классический стиль 5 км Не более 15 мин 40 с	Лыжи, классический стиль 3 км Не более 10 мин 30 сек
		Лыжи, классический стиль 10 км Не более 32 мин 45 с	Лыжи классический стиль 5 км Не более 17 мин 40 с
		Лыжи, свободный стиль 5 км Не более 14 мин 45 с	Лыжи, свободный стиль 3 км Не более 9 мин 45 с
		Лыжи, свободный стиль 10 км Не более 30 мин 55 с	Лыжи, свободный стиль 5 км Не более 17 мин 00 с
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места Не менее 250 см	Прыжок в длину с места Не менее 210 см
4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
5.	Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта международного класса	

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

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

Различают следующие виды контроля:

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

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для оценки эффективности спортивной подготовки в ГБПОУ «КОРПК» используются следующие критерии:

1) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;
- выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая

соревновательная адаптация;

- планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;
- выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

2) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;

- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

3) на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

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

Объем и вид технической программы на тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства определяет тренер при сдаче контрольно-переводных нормативов. Оценка производится в баллах от 1 до 10.

Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта лыжные гонки, представлены в таблицах:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этап 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	Прыжок в длину с места

	(не менее 190 см)	(не менее 167 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин. 20 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин. 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин. 30 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин. 30 с)
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 1000 м (не более 3 мин. 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин. 35 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин. 10 с)	Кросс 2 км (не более 2 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 15 мин. 40 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 10 мин. 30 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 32 мин. 45 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 17 мин. 40 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 14 мин. 45 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 9 мин. 45 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 30 мин. 55 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 17 мин. 00 с)
Техническое мастерство Быстрота	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
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 1000 м (не более 3 мин. 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин. 35 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин. 10 с)	Кросс 2 км (не более 8 мин. 15 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 15 мин. 40 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 10 мин. 30 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 32 мин. 45 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 17 мин. 40 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 14 мин. 45 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 9 мин. 45 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 30 мин. 55 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 17 мин. 00 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки были представлены в таблицах. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования хранятся в учреждении в отделениях по видам спорта.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочному процессу.

Методические указания по организации и проведению тестирования

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Прием нормативов для определения уровня развития физического качества «быстрота», скоростно-силовых качеств и выносливости для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по тем же критериям, что и для групп начальной подготовки, с учетом более высоких требований к показываемым результатам.

Норматив для определения уровня развития физического качества «выносливость», включающий в себя бег на 1000 м. у мужчин и 800 м. у женщин рекомендуется принимать на легкоатлетическом стадионе в летнее время, или легкоатлетическом манеже в зимнее время года. При отсутствии доступа к данным спортивным объектам, может быть использована ровная грунтовая дорога с твердым покрытием в лесопарковой зоне, или асфальтовая дорога без автотрафика. Важным условием принятия норматива вне стандартизированных спортивных объектов, является точный замер дистанции. Рекомендуется применять стометровую рулетку, или GPS устройства для минимизации погрешности при измерении.

1). Бег на 1000 и 800 метров. Спортсмены стартуют вместе по сдвоенной команде «внимание, марш». Отсечка времени при сдаче данного норматива начинается по команде «марш» и заканчивается при пересечении спортсменом финишной черты.

Нормативы для определения уровня развития физического качества «выносливость», включающие в себя бег на лыжах на 5 и 10 км. классическим и свободным стилем у мужчин, на 3 и 5 км. классическим и свободным стилем у женщин принимаются только на специальных подготовленных лыжных трассах в условиях достаточного снежного покрова.

Спортсмены, сдающие норматив стартуют вместе по сдвоенной команде «внимание, марш». Отсечка времени при сдаче данного норматива начинается по команде «марш» и заканчивается при пересечении спортсменом финишной черты.

В обязательную техническую программу для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) входит:

- Коньковый ход без палок
- Спуск в высокой стойке.
- Подъём «ёлочкой».
- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- Повороты на месте и в движении.
- Торможение «упором»

Этап совершенствования спортивного мастерства

Прием нормативов для определения уровня развития физического качества «быстрота», скоростно-силовых качеств и выносливости для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по тем же критериям, что и для групп тренировочного этапа, с учетом более высоких требований к показываемым результатам и добавлением сдачи норматива по кроссовому бегу.

Норматив для определения уровня развития физического качества «выносливость», включающий в кросс на 3000 м. у мужчин и 2000 м. у женщин рекомендуется принимать в летнее время на лыжных трассах. При отсутствии доступа к данным спортивным объектам, может быть использована ровная грунтовая дорога с твердым покрытием в лесопарковой зоне. Важным условием принятия норматива вне стандартизированных спортивных объектов, является точный замер дистанции. Рекомендуется применять стометровую рулетку, или GPS устройства для минимизации погрешности при измерении.

1). Кросс 3000 и 2000 метров. Спортсмены стартуют вместе по сдвоенной команде «внимание, марш». Отсечка времени при сдаче данного норматива начинается по команде «марш» и заканчивается при пересечении спортсменом финишной черты.

В обязательную техническую программу для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства входит:

- Коньковый ход «под одну ногу»
- Коньковый ход «под обе ноги»
- Классический попеременный ход в подъем
- Левые/правые повороты на скорости

Этап высшего спортивного мастерства

Прием нормативов для определения уровня развития физического качества «быстрота», скоростно-силовых качеств и выносливости для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства проводится по тем же критериям, что и для групп совершенствования спортивного мастерства. Но с учетом более высоких требований к показываемым результатам.

В обязательную техническую программу для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства входит:

- Эффективное применение всего арсенала технических элементов

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс] <https://fzrf.su/zakon/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte-329-fz/>
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 14 марта 2013г. №111) [Электронный ресурс] http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_148092/
3. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 276 с.
4. Коробченко А.И., Лыженкова Р.С. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков : учебное пособие. - Иркутск : ИрГУПС, 2014.-60 с.Коц,
5. Нагорный В.Э. Лыжный спорт / ред. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 256 с.
6. Рубин, В.С. Олимпийские и годичные циклы тренировки / Теория и практика [Текст] / В.С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
7. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик - 2-е изд., доп. и испр.- М.: Советский спорт, 2013- 912с.
8. Слушкина Е. А., Слушкин В. Г. Управление учебно-тренировочным процессом лыжников //имени ПФ Лесгафта. - 2011.
9. Тренировки на выносливость. Петер Янсен. Мурманск: Тулома, 2011. С.78-80.
10. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. — М.; «Физкультура и спорт», 2011.
11. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства. -М.: Терра-спорт, 2009. С.310.
12. Федерация лыжных гонок России [Электронный ресурс] <http://www.flgr.ru>
13. Всемирный антидопинговый кодекс [Электронный ресурс] <http://rusada.ru/documents/the-wada-code/>

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ
Вид спорта (Баскетбол)		
1	2	3
1	Финал чемпионата 3х3 АСБ	август
2	Супер финал МЛБЛ	сентябрь
3	Турнир «Золотая осень»	октябрь
4	1 тур женской студенческой Суперлиги АСБ	ноябрь
5	2 тур женской студенческой Суперлиги АСБ	ноябрь
6	3 тур женской студенческой Суперлиги АСБ	ноябрь
7	4 тур женской студенческой Суперлиги АСБ	декабрь
8	5 тур женской студенческой Суперлиги АСБ	декабрь
9	6 тур женской студенческой Суперлиги АСБ	январь
10	Полуфинал женской студенческой Суперлиги	февраль
11	Суперфинл женской студенческой Суперлиги	март
12	1/32 Лига Белова АСБ	март
13	Полуфинал Лига Белова	март

14	Финал Лиги Белова	май
----	-------------------	-----