

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Ижсталь»

Принято

Решением тренерского совета
МБУДО СШ «Ижсталь»

« 12 » января 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ «Ижсталь»

Т.В. Рябова

« 12 » января 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Срок реализации программы:

- начальная подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года;
- совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	4-8
1.1 Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы	
1.2 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	
1.3 Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности	
1.4 Структура системы многолетней подготовки	
1.5. Основные формы и специфика учебно-тренировочного процесса	
1.6. Структура Программы	
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	8-45
2.1. Задачи деятельности организации	
2.2. Структура тренировочного процесса	
2.2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками	
2.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками	
2.2.3. Периоды отдыха	
2.2.4. Восстановительные и медико-биологические мероприятия	
2.2.5. Инструкторская и судейская практика	
2.2.6. Тестирование и контроль	
2.2.7. Период участия в спортивных мероприятиях	
2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической	
2.4. Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки	
2.5. Перечень учебно-тренировочных мероприятий	
2.6. Требования к научно-методическому обеспечению	
2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
2.8. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	
2.9. Требования к объему учебно-тренировочного процесса	
2.10. Соотношение видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	
2.11. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки"	
2.12. Структура годичного цикла	
2.13. Режимы учебно-тренировочной работы	
2.14. Предельные тренировочные нагрузки	
2.15. Предельный объем соревновательной деятельности	
2.16. Объем индивидуальной спортивной подготовки	
2.17. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	45-76
3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку	

3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации учебно-тренировочных занятий	
3.3. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	
3.4. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении	
3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов	
3.6. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	
3.6.1. Программный материал на этапе начальной подготовки	
3.6.2. Программный материал на учебно-тренировочном этапе	
3.6.3. Программный материал на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	
3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий	
3.8. Планы восстановительных мероприятий	
3.9. Планы инструкторской и судейской практики	
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	76-82
4.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.	
4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля	
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования	
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	83-84
5.1. Список литературных источников.	
5.2. Перечень аудиовизуальных средств	
5.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	
VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	84

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утв. приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

1.1. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
4. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;
5. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта лыжные гонки, приказ Минспорта России № 1082 от 26.12.2014 г.);
6. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
7. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;
8. Правила вида спорта лыжные гонки.
9. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Программа составлена в соответствии с Уставом и локальными актами МБУДО СШ «Ижсталь».

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

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса лыжников на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программа.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой

квалификации, для пополнения спортивной сборной команды Удмуртской Республики по лыжным гонкам, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по лыжным гонкам.

1.2 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определённые дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

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

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

1) Соревнования с раздельным стартом. При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой 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 масс-стартом. При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3) 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 «стартовое время первого члена команды».

5) Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного 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.

б) 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.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников-гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Официальные спортивные соревнования по лыжным гонкам проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

1.3 Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- 1) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;
- 2) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

1.4 Структура системы многолетней подготовки

Структура многолетней подготовки в МБУДО СШ «Ижсталь» включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств. Продолжительность этапов 3 года. Возраст для зачисления в группы НП с 9 лет.

2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта. Продолжительность этапов 5 лет. Возраст для зачисления в группы с 12 лет.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Удмуртской Республики, Российской Федерации. Продолжительность этапов без ограничения. Возраст для зачисления в группы с 15 лет.

4) Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для

достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Удмуртской Республики, Российской Федерации. Продолжительность этапов без ограничения. Возраст для зачисления в группы с 17 лет.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «лыжные гонки»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- укрепление здоровья лиц.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "лыжные гонки";

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья лиц.

1.5 Основные формы и специфика учебно-тренировочного процесса

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

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, подлежит планированию.

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование, позволяющее определить этапы реализации программы;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

1.6 Структура Программы

Программа спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки" имеет следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программа является основным документом при проведении учебно-тренировочных занятий в МБУДО СШ «Ижсталь». На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), медико-восстановительные и врачебно-педагогические мероприятия.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки лыжника-гонщика определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

2.1. Задачи деятельности организации

Предметом деятельности МБУДО СШ «Ижсталь» является обеспечение подготовки спортивного резерва.

Целями МБУДО СШ «Ижсталь» деятельности являются:

- развитие и популяризация видов спорта;
- реализация программ спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной централизованной подготовки, участия спортивных сборных команд г. Ижевска в спортивных мероприятиях.
- реализация физкультурно-оздоровительных программ по видам спорта, культивируемым в МБУДО СШ «Ижсталь».

Задачи деятельности организации:

1. обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва;
2. организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;
3. организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
4. обеспечение участия спортсменов организации в официальных спортивных мероприятиях;
5. разработка и реализация программ спортивной подготовки;
6. организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
7. составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства;

Структура учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в лыжных гонках характеризуется четко выраженной циклическостью. Циклы различаются по продолжительности:

- микроциклы от 2-3 до 10-14 дней;
- мезоциклы от 3 до 6-8 недель;
- макроциклы от 1 года до 2 лет

Микроциклы. Самыми элементарными микроциклами являются двухдневные (день тренировки + день отдыха) и трехдневные (два дня тренировки + день отдыха и, наоборот, один день тренировки + два дня отдыха); подобным образом можно построить и четырехдневные циклы.

Наиболее распространены 7-дневные циклы, что удачно согласуется с календарной неделей. В период проведения соревнований возможна продолжительность микроциклов до 14 дней.

По направленности воздействия в подготовке лыжника-гонщика различают следующие варианты микроциклов: втягивающие, подводящие, ординарные, ударные, восстановительные, соревновательные.

Втягивающие микроциклы направлены на постепенное подведение организма лыжника к предстоящей большой тренировочной нагрузке и применяются на 1-м этапе подготовительного периода (весенне-летнем) или в начале мезоциклов. Эти микроциклы получили широкое применение в работе с юными спортсменами.

Подводящие микроциклы. Их построение во многом определяется динамикой развития спортивной формы и направлено на подведение лыжников к предстоящим соревнованиям или большим тренировочным нагрузкам.

Ординарные микроциклы планируются с постепенным повышением объема, но относительно невысоким уровнем и направлены на стабилизацию подготовленности лыжников.

Ударные микроциклы характеризуются высокими объемами нагрузки и интенсивности, их главная задача – стимуляция адаптационных процессов в организме. Они широко применяются в подготовительном (на 2-ом этапе) и соревновательном периодах и наиболее распространены в подготовке квалифицированных лыжников-гонщиков.

Восстанавливающие микроциклы чаще всего завершают серию ударных, ординарных или соревновательных микроциклов, главная задача – создание благоприятных условий для восстановления и протекания адаптационных процессов в организме спортсменов-лыжников. Для юных спортсменов они всегда планируются после соревнований.

Соревновательные микроциклы планируются в зависимости от календаря соревнований и их программы. Главная задача – подвести лыжников к основным стартам в наивысшей спортивной форме и создать условия для её эффективной реализации в достижении высоких результатов

Мезоцикл – часть (этап) учебно-тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6-8 недель. В зависимости от задач мезоциклы планируются на основе сочетания различных микроциклов. Основная задача мезоцикла – обеспечить подготовку лыжника по этапам годового цикла. Сочетание микроциклов в мезоциклах зависит и от этапов многолетней подготовки лыжников.

Втягивающий мезоцикл способствует постепенному подведению лыжников к повышенным тренировочным нагрузкам, направленным на развитие специальных физических качеств лыжника-гонщика. Подобные мезоциклы планируются обычно в начале годового цикла и на зимнем этапе подготовительного периода. Минимальная продолжительность – две недели (два микроцикла).

Базовый мезоцикл обеспечивает решение основных задач подготовки. В течение 3-6 недель проводится основная учебно-тренировочная работа по повышению функциональных возможностей, по развитию основных специальных физических качеств, необходимых лыжнику-гонщику. В это время выполняется большой объем работы, в том числе и с высокой интенсивностью.

Контрольно-подготовительные мезоциклы обеспечивают взаимосвязь тренировочных и соревновательных нагрузок. Здесь учебно-тренировочная работа сочетается с контрольно-подготовительными стартами, с задачами подведения лыжника-гонщика к основным соревнованиям сезона. Такие мезоциклы в соревновательном периоде обычно планируются после втягивающих (на снегу).

Предсоревновательный мезоцикл обеспечивает подведение лыжника в наивысшей спортивной форме к основным соревнованиям сезона. Таких мезоциклов в соревновательном периоде может быть 2-3. В зависимости от состояния лыжника, в

котором он подошел к началу данного мезоцикла, они могут быть построены на основе нагрузочных или, наоборот, разгрузочных микроциклов.

Соревновательный мезоцикл по структуре зависит от календаря и квалификации лыжника-гонщика. Главная задача мезоцикла – достижение высоких результатов в наиболее ответственных соревнованиях. Продолжительность мезоцикла – до 8 недель.

Структура мезоциклов во многом зависит от этапа и периода подготовки, поставленных задач, квалификации лыжников. У сильнейших лыжников отдельные мезоциклы характеризуются резким изменением нагрузки и направленности составляющих микроциклов, но, как правило, заканчиваются восстанавливающим микроциклом, с тем, чтобы обеспечить эффективное протекание адаптационных процессов в организме лыжника-гонщика.

Макроциклы в лыжных гонках строятся на основе годового цикла. В годовом цикле выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период делится на три этапа:
-весенне-летний этап (общей подготовки).

Основная задача – повышение уровня ОФП, развитие основных физических качеств;

-летне-осенний этап (предварительной специальной подготовки). Он продолжается до начала занятий на снегу на лыжах. Главная задача – развитие специальных физических качеств;

-зимний этап (этап основной специальной подготовки) начинается с момента занятий лыжников на снегу и продолжается до начала основных соревнований. Главная задача – развитие специальных физических качеств (скоростно-силовых и специальной выносливости), обучение и совершенствование техники и тактики, достижение к концу этапа спортивной формы.

Цель *соревновательного периода* – достижение наивысшей спортивной формы к основным стартам сезона и её реализация. Основная задача – дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, совершенствование техники и тактики.

Цель *переходного периода* (продолжительностью до 1 месяца) – вывести лыжника из состояния спортивной формы, предоставить ему относительный отдых и подвести к началу нового подготовительного периода. Основная задача – активный отдых и ликвидация недостатков в физической подготовленности.

Структура годового цикла строится на основе сочетания различных по направленности и продолжительности мезоциклов, и зависит от возраста, квалификации, индивидуальных особенностей, климатических условий данной местности и календарного плана соревнований.

Структура годового плана по срокам и продолжительности этапов и периодов у юношей в отличие от взрослых квалифицированных лыжников может значительно меняться. Это в основном касается увеличения продолжительности этапа общей подготовки. В плане многолетнего планирования соотношение ОФП и СФП меняется в сторону увеличения объемов СФП.

На основе годового макроцикла строятся этапы многолетней подготовки лыжников-гонщиков от новичков до квалифицированных спортсменов.

2.2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками.

В таблице 6 указано соотношение видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

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

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

2.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками.

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

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

В таблице 6 указано соотношение видов подготовки (тактическая, теоретическая, психологическая подготовка) в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

2.2.3. Периоды отдыха

Рациональное применение тренировочных нагрузок неразрывно связано с использованием и нормированием необходимого периода отдыха между упражнениями, сериями упражнений или учебно-тренировочными занятиями.

Весьма важно, что во время отдыха в организме в виде биологической реакции возникают процессы восстановления, которые обеспечивают возврат к исходному уровню функционального состояния организма.

Восстановление работоспособности организма после тренировочных нагрузок имеет три фазы. Первая фаза - в результате выполнения упражнений наступает утомление, работоспособность снижается, а затем постепенно переходит в дорабочее состояние. Вторая фаза - работоспособность продолжает повышаться до величин, превышающих дорабочий уровень работоспособности. Наступает так называемый эффект сверхвосстановления (суперкомпенсация). Третья фаза - через некоторое время достигнутый уровень сверхисходного состояния работоспособности возвращается к исходному, до тренировки.

Психофизиологические сдвиги, происходящие в организме после отдельных тренировочных нагрузок, во время отдыха не устраняются полностью, а сохраняются и скрепляются путем восстановительных процессов, и тем самым создают предпосылки возобновления деятельности организма на более высоком уровне.

Таким образом, происходит прогрессирующее развитие тренированности спортсмена и рост спортивных результатов. Поэтому регулирование периода отдыха является одним из важных средств повышения качества учебно-тренировочного процесса. Умение тренера и спортсмена управлять состоянием утомления и восстановления в значительной мере определяет эффективность учебно-тренировочного процесса.

Необходимо помнить, что накопление утомления без соответствующего отдыха и восстановления работоспособности может обуславливать развитие переутомления перетренированности, снижение работоспособности, прекращение роста спортивных результатов.

В подготовке спортсменов отдых используется в двух разновидностях: собственно отдых - пассивный отдых и активный отдых. Пассивный отдых - это относительный покой, который сменяет двигательную активность. Активный отдых - это отдых, организуемый посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызывала утомление, и способствующую восстановлению работоспособности.

Активный отдых включает в себя рациональную смену спортивных упражнений и характера деятельности. Эти явления рекомендуется проводить на фоне смены эмоционального состояния, добиваясь "эмоциональной разрядки" спортсмена. Однако, следует помнить: чтобы физическая работа являлась активным отдыхом, переносимые нагрузки не должны выходить за рамки умеренных.

Применение активного отдыха имеет важное преимущество перед пассивным отдыхом. При активном отдыхе спортсмен продолжает выполнять физическую работу и не отвлекается от нее. Вместе с этим изменившийся вид физической нагрузки стимулирует восстановительные процессы. Следует отметить, что переход от активного отдыха к обычному режиму тренировок также является своеобразным активным отдыхом. Следовательно, эффект ускорения восстановительных процессов проявляется дважды. Важно подчеркнуть, что применение в процессе тренировок неспецифических для спортсмена физических упражнений, направленных на совершенствование силовых, скоростных и других качеств, помимо своей основной роли играют и роль активного отдыха. Поэтому широкое применение таких упражнений, как и общеукрепляющих, не только не отнимает драгоценное время, которое необходимо для специальных тренировок, но и обеспечивает быстрее повышение спортивной работоспособности. Все это позволяет в значительной мере повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

Важное значение для развертывания восстановительных процессов у спортсменов в ходе учебно-тренировочного занятия имеет выполнение полноценной разминки, которая обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает необходимые условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это, в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма между отдельными сериями упражнений в ходе тренировок.

В процессе отдельного учебно-тренировочного занятия интервалы отдыха для восстановления устанавливаются в соответствии с необходимостью обеспечить определенную степень восстановления оперативной работоспособности к моменту очередного повторения упражнений. Во время тренировки в интервалах между упражнениями активный и пассивный отдых обычно комбинируются. Если упражнение связано со значительной (но не предельной) нагрузкой, надо создать необходимые условия для возможно полного восстановления. К следующему повторению рекомендуется применять сочетание активного и пассивного отдыха.

Применение различных видов пассивного и активного отдыха между тренировками в течение дня или на протяжении недельного тренировочного микроцикла обычно планируется с учетом особенностей вида спорта, этапов подготовки, условий учебной и трудовой деятельности, средств и методов тренировки, экологических условий и индивидуальных особенностей спортсменов. После периодов напряженных тренировок или соревнований для отдыха и восстановления спортсменов обязательны специальные восстановительные циклы с широким применением активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных климатических факторов. Вместе с этим используются различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Отдых и восстановление являются важными факторами подготовки спортсменов, значение которых в современном спорте все время возрастает в связи с повышением уровня тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому те спортсмены, которые умеют правильно отдыхать и быстро восстанавливаться, имеют больше шансов на спортивные успехи.

2.2.4. Восстановительные и медико-биологические мероприятия

Повышение общей и специальной работоспособности спортсменов является одной из важных проблем методики тренировок. Восстановление работоспособности спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок может осуществляться естественным путем, однако его можно и значительно ускорить, используя для этого различные средства. Восстановительные мероприятия проводятся главным образом в двух ситуациях: в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и полное восстановление функционального состояния и специальной работоспособности к следующему дню соревнований и повседневном учебно-тренировочном процессе как для совершенствования общей и специальной работоспособности, так и для эффективности учебно-тренировочного процесса.

Влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена весьма многообразно. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций, так и организма в целом. Эта особенность объясняется, с одной стороны, избирательностью учебно-тренировочного воздействия, с другой – индивидуальными особенностями функционирования отдельных систем и органов у конкретного спортсмена, в том числе и компенсаторными возможностями.

Круг медико-биологических средств восстановления работоспособности спортсменов довольно широк, некоторые из них достаточно хорошо известны и успешно используются в подготовке. Наиболее эффективные медико-биологические средства восстановления – это рациональное питание, витамины, белковые препараты и спортивные напитки, растительные и фармакологические препараты, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, массаж, корригирующие упражнения, мануальная терапия, сауна, физио- и гидропроцедуры и т.п. Применение восстановительных средств зависит от индивидуальных особенностей организма, его здоровья, возраста, уровня подготовленности, психологической свежести. Поэтому их выбор должен быть в большей степени индивидуализирован с целью более эффективного восстановления функциональных возможностей работоспособности спортсменов.

2.2.5. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебно-тренировочного процесса и судейства соревнований. Она проводится со спортсменами групп на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения лыжным гонкам. Поочередно, выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать общую и специальную физическую подготовку; техническую, тактическую и психологическую подготовку, медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль. Инструктор должен правильно демонстрировать и называть терминологию упражнения, обращать внимание на важнейшие элементы и методы его разучивания, а также правильно подавать команду для выполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечению к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству

осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

2.2.6. Тестирование и контроль

В спорте перенося огромные физические и психические нагрузки, подвержены переутомлению, нервно-психическим срывам, депрессии и т. п. Высокий же спортивный результат они могут достичь лишь в состоянии максимальной мобилизованности, вдохновения, уверенности, активности, возбуждения. В процессе подготовки спортсменов необходимо проводить регулярный контроль и тестирование за динамикой физических и психических процессов и состояний, а также вовремя вносить коррективы в учебно-тренировочные средства и методы.

В лыжных гонках следует регулярно контролировать не только уровень общей и специальной работоспособности, но и состояние нервной системы, способность к концентрации усилий, внимания, оперативное мышление, активность и т. д. Контроль за динамикой психических процессов и состояний должен основываться на знании характера, способностей, темперамента спортсмена. Его подготовка должна осуществляться с учетом этих свойств личности.

Для обследования свойств темперамента тренеру наиболее доступны и удобны специальные опросники.

Для определения волевых качеств в педагогической практике используются методы наблюдения с моделированием соответствующих трудностей для спортсменов. Так, для изучения инициативности лыжников-гонщиков тренер может предложить спортсменам самостоятельно решить ряд тактических задач (опросить, как следует вести гонку в условиях парного старта с равносильным соперником, с более сильным, с более слабым, но очень волевым, и т. п.).

Для диагностики мобилизационной готовности лыжников можно использовать ассоциативный тест, в котором спортсмену предлагают ряд специфических и неспецифических слов-раздражителей. В состоянии готовности, накануне соревнований, у спортсменов, как правило, сокращается латентное время реакций на специфические слова-раздражители, связанные с предстоящими соревнованиями. В качестве таких слов-раздражителей лыжникам можно предлагать следующие: «готовность», «уверенность», «мобилизованность», «воля», «стремление», «цель», «установка», «настроение», «скольжение», «спорт», «скорость», «соперник», «дистанция», «подъем», «спуск», «финиш», «результат» и т. п. Ассоциативный тест рекомендуется проводить с помощью магнитофонной записи.

Для оценки мобилизационной готовности можно применять также показатели реакции на движущийся объект (РДО). Исследование можно проводить с помощью секундомера. Спортсмену дается задание остановить стрелку секундомера, например, на отметке 07. Выполняется 7 пробных и 3 зачетные попытки. Регистрируются показатели точности, преждевременные и запаздывающие реакции.

В состоянии волевой готовности точность РДО повышается. В состоянии перевозбуждения, как правило, наблюдаются преждевременные реакции, а в случае переутомления, астенических эмоциональных состояний преобладают запаздывающие реакции.

Для диагностики психических состояний рекомендуется использовать показатели реакции на время. Спортсмену предлагают запомнить интервал времени в 7 с и трижды воспроизвести его на секундомере.

При оценке состояния готовности лыжников накануне ответственных стартов наряду с описанными методиками рекомендуется проводить визуальные наблюдения и индивидуальные беседы, в которых выявляются направленность мыслей, их содержание; уверенность в достижении намеченных результатов, в победе над соперниками; степень эмоционального возбуждения, способность управлять им; отношение к разработанному тактическому плану ведения гонки, спортивного поединка; концентрация внимания на

мысленном прохождении сложных участков дистанции; стремление к достижению высоких результатов в предстоящем соревновании.

Хотя здесь указан большой перечень необходимых вопросов, опытный тренер может изучить их в течение 1 — 3 мин. Все аспекты волевой готовности тесно взаимосвязаны, и отклонение от нормы одного признака, влечет за собой нарушение других параметров готовности. Так, отсутствие уверенности в своих силах проявляется в подавленности, снижении волевой готовности, в направленности сознания не на достижение успеха, а на избежание неудачи. Отсюда меняется и тактический план предстоящих действий: на сложных спусках лыжник думает не столько о сохранении скорости, сколько о том, как избежать падения, и т. д.

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления: контроль за результатами соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена. Так, например, некоторые специалисты считают, что спортсмен находится в состоянии спортивной формы до тех пор, пока колебания его результатов в соревнованиях лежат в зоне 2—3%. Эти значения во многом зависят от особенностей спортивной дисциплины.

Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности. Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности.

Зарегистрировать их все, а потом проанализировать, сопоставляя с критериями учебно-тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность спортсменов, тренеру просто невозможно. Поэтому необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только информативные, которые и должны измеряться в ходе контроля.

Контроль за учебно-тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

Основными показателями объема нагрузки являются:

- количество учебно-тренировочных дней;
- количество учебно-тренировочных занятий;
- время, затраченное на учебно- тренировочную и соревновательную деятельность;
- количество, километраж специализированных упражнений. Показателями интенсивности нагрузки являются:
- концентрация упражнений во времени;
- скорость выполнения упражнений;
- мощность выполнения упражнений.

В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, ежемесячно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру-преподавателю выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов

после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

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

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины двигательным способностям.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и учебно-тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника — та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат — важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена.

В циклических видах спорта особенно важны показатели экономичности техники, так как отмечается вполне четкая закономерность — обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата (метра пути).

Оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

2.2.7. Период участия в спортивных мероприятиях

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определенной категории (возрастной, половой).

Соревнования по лыжным гонкам, завершая этап учебно-тренировочного процесса за определенный период, подводят итог проделанной работы и привлекают участников и зрителей эмоциональностью спортивной борьбы.

В Российской Федерации соревнования лыжников-гонщиков по масштабу и спортивной значимости классифицируются на три категории:

1-я категория – Чемпионаты, кубки, первенства, молодежные и юношеские Игры, проводимые на уровне Российской Федерации, краев, областей, автономных республик, городов. Чемпионаты, кубки и первенства обществ и ведомств, а также международные соревнования и соревнования СНГ, проводимые на территории Российской Федерации.

2-я категория – соревнования окружных, районных, городских и других административных делений, расположенных на территории Российской Федерации. Всероссийские массовые лыжные соревнования.

3-я категория – соревнования в спортивных школах, спортивных клубах и коллективах физической культуры.

По целям и задачам лыжные соревнования классифицируются на: чемпионаты, первенства, кубковые, квалификационные, отборочные, массовые, показательные.

По характеру определения первенства – личные, лично-командные, командные.

В современной науке о спорте спортивные соревнования рассматривают как:

- многостороннее явление спортивной жизни, имеющее в своей основе состязание спортсменов и обусловленные им отношения его непосредственных участников и соучастников, поведение которых организуется в сложившихся в спорте формах;
- объективный способ демонстрации достигнутых результатов, оценки и сравнения достижений отдельных спортсменов и команд;
- важнейший компонент системы подготовки спортсменов и ориентир для построения спортивной подготовки;
- социальная система большой сложности, включающая в себя целый ряд компонентов, обеспечивающих выявление спортивных результатов каждого спортсмена или группы спортсменов; функциональное и структурное ядро спорта;
- органическая часть процесса тренировки, призванная воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, контролировать ход тренировки;
- важный фактор познания человеческих возможностей и формирования этических взаимоотношений, форма общения между людьми или группами людей;
- соревнование, проходящее в особых, искусственных, условных ситуациях, которые призваны обезопасить здоровье и достоинство личности участников соревнования и обеспечить унифицированное сравнение, объективную оценку их качеств и способностей на основе создания для соперников равных условий, введения определенных правил, а также людей (судей), следящих за их выполнением;
- одна из форм социальной оценки на основе сравнения результатов деятельности человека с определенным стандартом, в качестве которого может выступать другой человек, группа, прошлая деятельность того же индивида или некоторый идеализированный уровень деятельности.

Таблица 1

**ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ, ФОРМЫ И НАПРАВЛЕННОСТЬ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ
ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

Этапы спортивной подготовки	Основные задачи соревновательной деятельности	Форма и направленность соревнований	Статус соревнования и проводящие организации
Этап начальной подготовки	Обеспечение привлекательности и широкой доступности	Массовые командные соревнования	Муниципальные соревнования Организуют и прово-

	соревнований	многоборного характера с высоким уровнем эмоциональности на основе разнообразных упражнений из различных видов спорта	дяд образовательные и спортивные учреждения, местные физкультурно-спортивные организации, муниципалитеты
Учебно-тренировочный этап (1-2 год обучения)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сохранение численности обучающихся. 2. Обеспечение равных прав на участие в соревнованиях. 3. Обеспечение открытости состязаний. 4. Освоение основных методов и приемов ведения соревновательной борьбы. 5. Патриотическое воспитание, основанное на принципах честной спортивной борьбы (fairplay) 	<p>Комплексные соревнования, преимущественно на основе средств ОФП.</p> <p>Достижение спортивно-технических результатов, соответствующих половозрастным нормам и критериям эффективности процесса подготовки</p>	Муниципальные и региональные соревнования Организуют и проводят муниципалитеты, региональные физкультурно-спортивные организации, государственные органы управления субъекта Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (3-4 год обучения)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дифференциация учебно-тренировочных групп по критерию спортивной специализации. 2. Повышение качества физической функциональной и психологической подготовленности. 3. Совершенствование спортивно-технического мастерства в условиях ответственных соревнований. 4. Приобретение опыта участия в соревнованиях различного уровня 	Соревнования в соответствии со специализацией Спортивные достижения, соответствующие модельным показателям подготовленности и соревновательной деятельности (в соответствии с требованиями программы подготовки)	Межмуниципальные и региональные, межрегиональные, всероссийские соревнования Организуют и проводят региональные физкультурно-спортивные организации, государственные органы управления субъекта РФ, всероссийские физкультурно-спортивные организации, федеральный орган исполнительной власти в области ФКиС, федеральные органы исполнительной власти
Этап	1. Специализированная	Ориентация на	Региональные,

<p>совершенство вания спортивного мастерства</p>	<p>физическая, технико-тактическая и психологическая подготовка.</p> <p>2. Накопление опыта соревновательной борьбы.</p> <p>3. Совершенствование способности показывать высокий спортивный результат в условиях ответственных состязаний и высокой конкурентной борьбы</p>	<p>достижение спортивных результатов МС и МСМК и модельных характеристик различных сторон подготовленности и соревновательной деятельности</p>	<p>межрегиональные, всероссийские, международные соревнования Организуют и проводят региональные физкультурно-спортивные организации, государственные органы управления РФ, всероссийские физкультурно-спортивные организации, федеральный орган исполнительной власти в области ФКиС, федеральные органы исполнительной власти</p>
<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>1. Совершенствование всех видов специальной подготовленности.</p> <p>2. Совершенствование опыта соревновательной борьбы в условиях ответственных соревнований.</p> <p>3. Совершенствование способности показывать высокий спортивный результат на главных соревнованиях сезона</p>	<p>Ориентация на достижение максимально возможного спортивного результата</p>	<p>Всероссийские и международные соревнования Организуют и проводят всероссийские и международные физкультурно-спортивные организации, федеральный орган исполнительной власти в области ФКиС, федеральные органы исполнительной власти</p>

Естественным является стремление использовать различные соревнования в качестве одной из важнейших форм тренировки.

Это связано с тем, что соревнование является не только основной формой контроля за уровнем готовности спортсменов, но и незаменимым фактором роста спортивного мастерства: фактор мобилизации функционального потенциала организма, дальнейшей стимуляции адаптационных реакций, воспитания психической устойчивости и морально-волевых качеств.

Особое место при организации соревновательной деятельности в лыжных гонках занимают вопросы рационального планирования соревнований, вне зависимости от их уровня и статуса. В этой связи особую значимость приобретают следующие требования к составлению календарного плана соревнований лыжников:

1) предусмотреть постепенное увеличение физических нагрузок с учетом возрастных особенностей и пола участников, уровня тренированности и квалификации спортсменов, вида соревнований и времени их проведения;

2) в начале сезона проводить соревнования на менее пересеченной местности и меньших по длине дистанциях;

3) учитывая климатические условия конкретной местности, планировать первые соревнования сезона не ранее, чем через 12 – 15 дней после установления снежного покрова; в случае раннего выпадения снега не рекомендуется приближать сроки запланированных соревнований, а допускается возможность включения в календарный план 1 – 2 старта в низовых коллективах или группах массовых разрядов с целью проверки уровня подготовленности;

4) количество соревнований в сезоне должно быть оптимальным для конкретного возраста и определенного квалификационного уровня спортсменов;

5) основные соревнования планируются на середину или вторую половину сезона; их продолжительность должна соответствовать примерным срокам нахождения лыжников в оптимальной спортивной форме – 2,5 – 3 месяца (по данным И.М. Бутина); не рекомендуется назначать ответственные старты ранее января;

6) целесообразна относительная стабильность календарного плана, возможны более постоянные сроки проведения соревнований, их программа и расписание. Организуя соревнования по лыжным гонкам, целесообразно учитывать половозрастные нормы выбора соревновательных дистанций, которые в целом и определяют соревновательную дистанцию для того или иного участника соревнований.

Таблица 2

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧАСТНИКОВ ЛЫЖНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ НА ГРУППЫ ПО ВОЗРАСТУ И ПОЛУ (ПО О.М. АКСЕНОВУ И Г.П. ПЕТРЕНКО)

Группы	Возраст, лет	Рекомендуемая дистанция, км
Девушки и юноши младшего возраста	до 14	до 3 – 5
Девушки и юноши среднего возраста	15 – 16	до 10 – 15
Девушки и юноши старшего возраста	17 – 18	до 15 – 20
Юниорки и юниоры	19 – 20	до 30 – 50
Молодежь	21 – 23	Любые дистанции
Женщины и мужчины основного возраста	24 и старше	Любые дистанции

С учетом возрастного коэффициента (эквивалентный) определяется и спортивный результат – отношением времени, показанного на дистанции, к величине соответствующего возрасту коэффициента. Возрастной коэффициент позволяет установить уровень достижений лыжников старшего и пожилого возраста относительно спортсменов основного возраста.

2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В учебно-тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Под технической подготовкой следует понимать процесс освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

В процессе технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям.

1. Результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

2. Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

3. Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное место соревнований, оборудование, недоброжелательное поведение болельщиков и др. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

4. Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Опыт показывает, что стремление спортсменов сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводит.

5. Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энерготратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

6. Минимальная тактическая информативность техники для соперников. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой - не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена.

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения,

выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

- создание целостного представления о соревновании;
- формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
- решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Оно характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное — кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на развитие двигательных способностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие двигательных способностей, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность учебно-тренировочного процесса.

Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения — бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Общая физическая подготовка проводится в течение всего годичного цикла тренировки.

Специальная физическая подготовка предполагает развития двигательных способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

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

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой — позволяет противостоять

предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Принято выделять *общую психическую подготовку* и *психическую подготовку к конкретному соревнованию*.

Общая подготовка решается двумя путями:

1) обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;

2) обучение приемам моделирования в учебно-тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей.

Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Содержание психической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта. В повседневном учебно-тренировочном процессе психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи.

Если цель психической подготовки — реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам), приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психической подготовки.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация.

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на: 1) мобилизующие; 2) корректирующие (поправляющие); 3) релаксирующие (расслабляющие).

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы: 1) психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные); 2) преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные); 3) преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на: 1) средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями); 2) средства воздействия на интеллектуальную сферу; 3) средства воздействия на волевую сферу; 4) средства воздействия на эмоциональную сферу; 5) средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на: 1) средства, направленные на психическую подготовку тренера; 2) средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

1) предупреждающие; 2) предсоревновательные; 3) соревновательные; 4) постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса — тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корректирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж. Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова — важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

Теоретическая подготовка - система знаний в сконцентрированных специализированных научных дисциплинах в сфере спорта (гуманитарных, естественнонаучных, психолого-педагогических), связанных с познанием и научным обеспечением спортивной практики, а также система интеллектуальных умений и навыков, обеспечивающих формирование убеждений и развитие познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база обеспечения и повышения уровня физической, технико-тактической и психологической

подготовленности. Ее содержание должно органически сочетаться с практической работой и охватывать весь период подготовки спортсмена – от первых шагов в спорте до высочайшего уровня спортивного мастерства.

Перечень основных разделов теоретической подготовки каждого спортсмена:

- 1) общие понятия системы физического воспитания и спорта, историю и перспективы ее развития в своей стране и в мире;
- 2) история развития лыжных гонок в стране и в мире, выдающихся спортсменов и уровень достижений;
- 3) научно-практическое обоснование техники и тактики в лыжных гонках, методика овладения технико-тактическими действиями и пути их совершенствования;
- 4) цель, задачи, этапы и принципы, средства и методы, физиологические основы спортивной тренировки;
- 5) влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм человека в различные периоды возрастного развития;
- 6) основы контроля и самоконтроля состояния организма спортсмена, профилактика травм и заболеваний, оказание первой помощи и восстановительные мероприятия в спорте;
- 7) основы личной и общественной гигиены, режим труда и отдыха, закаливание организма, питание и сон спортсмена;
- 8) свои индивидуальные морфофункциональные и психические особенности, слабые и сильные стороны своей подготовленности, переносимость нагрузки и продолжительность процессов восстановления, что требует изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики;
- 9) основы инструкторской и судейской практики, агитационно-просветительские основы спортивной деятельности;
- 10) основы и формы самообразования и самовоспитания в спортивной сфере;
- 11) правила и культура общения и поведения в спортивном коллективе, правила и исторические традиции соревнований.

Для лыжников важными знаниями, с точки зрения предупреждения травматизма, являются правила о соблюдении дистанции. Например: на спусках – не менее 30 м, на равнине – не менее 5 м и на подъемах – не менее 2,5 м; запрет на размахивание лыжными палками в разные стороны на спусках и на лыжне; недопустимость встречного движения лыжников, чтобы не создавать опасности для других. Обучающимся лыжным спортом необходимо знать, что во время практических занятий они обязаны наблюдать друг за другом и в случае обморожения какой-либо части лица или тела предупредить товарища и обязательно тренера. Большой раздел теоретической подготовки лыжников составляет изучение этических норм поведения на лыжне. Например, лыжню следует уступать более многочисленной группе, сходя вправо; при двух параллельных лыжнях идти нужно по правой по ходу движения; на равнине мужчина-лыжник уступает лыжню представителям женского пола, а хорошо владеющий лыжами – слабо подготовленному, младший – старшему и т.п. Безусловно, этические нормы, традиции и ритуалы, правила ведения соревновательной борьбы существуют в любом виде спорта, но они значительно разнятся в индивидуальных и командных видах.

Таким образом, теоретическая подготовка имеет важное значение в подготовке спортсменов на всех этапах спортивного роста. Очевидно, что не понимая значения развития того или иного двигательного качества, трудно убедить спортсмена, особенно юного, старательно и добросовестно выполнять силовые или координационные упражнения, терпеть большую тренировочную нагрузку и т.д. Поэтому теоретическая подготовка может рассматриваться как базовая составляющая, во многом предопределяющая результативность остальных видов подготовки и успех выступления на соревнованиях.

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

Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора МБУ СШ «Ижсталь» проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

Прием, индивидуальный отбор поступающих проводится в период с 1 октября по 1 декабря при условии наличия вакантных мест, в зависимости от укомплектованности Учреждения кадрами, количества ставок тренеров, возможностей материальной базы и в рамках утвержденного показателя «численность обучающихся» в муниципальном задании на соответствующий календарный год. Начало тренировочного года 1 января.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в МБУДО СШ «Ижсталь» создаются приемная и апелляционная комиссии. Составы данных комиссий утверждаются распорядительным актом МБУДО СШ «Ижсталь».

При приеме поступающих директор МБУДО СШ «Ижсталь» обеспечивает соблюдение прав поступающих, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей поступающих.

Не позднее, чем за месяц до начала приема документов в МБУДО СШ «Ижсталь» на своем информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» размещает следующую информацию и документы с целью ознакомления с ними поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих:

- копию устава МБУДО СШ «Ижсталь»
- локальные нормативные акты, регламентирующие реализацию программ спортивной подготовки;
- расписание работы приемной и апелляционной комиссий;
- количество бюджетных мест по каждой реализуемой в МБУДО СШ «Ижсталь» программе спортивной подготовки, а также количество вакантных мест для приема поступающих;
- сроки приема документов, необходимых для зачисления в МБУДО СШ «Ижсталь»
- требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих;
- правила подачи и рассмотрения апелляций по результатам отбора;
- сроки зачисления в МБУДО СШ «Ижсталь»».

Количество поступающих, принимаемых в МБУДО СШ «Ижсталь» на бюджетной основе, определяется учредителем МБУДО СШ «Ижсталь» в соответствии с государственным заданием на оказание услуг по спортивной подготовке.

Физкультурно-спортивная организация вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного государственного задания на оказание государственных услуг на спортивную подготовку на платной основе.

Приемная комиссия МБУДО СШ «Ижсталь» обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также раздела сайта МБУДО СШ «Ижсталь» в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом лиц для освоения программ спортивной подготовки.

С целью организации индивидуального отбора не позднее, чем за пять рабочих дней до начала приема документов МБУДО СШ «Ижсталь» на своем информационном стенде и сайте <https://dushizhstal>, в информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет» размещает следующую информацию и документы для ознакомления с ними поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих.

В случае несогласия с результатами работы приемной комиссии поступающий (законный представитель) имеет право в трехдневный срок подать письменное апелляционное заявление на рассмотрение в апелляционную комиссию. Апелляция должна содержать аргументированное обоснование несогласия с оценкой индивидуального отбора.

Организация приема и зачисления поступающих осуществляется приемной комиссией МБУДО СШ «Ижсталь».

Прием в МБУДО СШ «Ижсталь» осуществляется по письменному заявлению поступающих, а в случае если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей.

В заявлении о приеме указываются следующие сведения:

- наименование программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;
- фамилия, имя и отчество поступающего;
- дата и место рождения поступающего;
- фамилия, имя и отчество законных представителей несовершеннолетнего поступающего;
- номера телефонов поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего;
- сведения о гражданстве поступающего;
- адрес места жительства поступающего.

В заявлении фиксируются факт ознакомления поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с уставом МБУДО СШ «Ижсталь» и ее локальными нормативными актами, а также согласие на участие в процедуре индивидуального отбора поступающего.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- копия паспорта или свидетельства о рождении поступающего;
- заявление установленного образца;
- согласие на участие в процедуре индивидуального отбора, поступающего;
- согласие на обработку персональных данных;
- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки;
- фотографии (3х4) поступающего;
- зачетная классификационная книжка (для поступающих из других физкультурно-спортивных организаций);

При приеме поступающих требования к уровню их образования не предъявляются.

Минимальный возраст зачисления детей в МБУДО СШ «Ижсталь» определяется в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта:

- Лыжные гонки - 9 лет

Основанием для отказа в зачислении ребенка в МБУДО СШ «Ижсталь» являются:

- наличие медицинских противопоказаний к посещению учебно-тренировочных занятий;
- возраст ребенка ниже минимального значения предусмотренного Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;

Группы начальной подготовки комплектуются из числа обучающихся, желающих заниматься спортом.

На тренировочном этапе зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее двух лет, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных программами спортивной подготовки и участие в соревнованиях.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится приказом директора на основании представленных тренерами документов: протоколов

сдачи контрольно-переводных по общефизической и специальной подготовке, приказов о присвоении разрядов, протоколов выступлений в соревнованиях; и на основании протоколов выступлений во всероссийских соревнованиях для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Порядок перевода из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора МБУДО СШ «Ижсталь».

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, участия в соревнованиях, выполнения разрядов. Обучающиеся, не выполнившие требований и не соответствующие нормативным показателям данного года обучения, на следующий учебный год не переводятся и могут продолжить обучение повторно, но не более одного раза.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта "лыжные гонки" и включают в себя:

- ✚ -Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (таблица 20). Для зачисления в группу НП тесты «Лыжи» не принимаются. Для зачисления в группы НП спортивный разряд не требуется.
- ✚ -Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (таблица 21). Для зачисления в группу УТ -1 и УТ-2 обучающиеся должны выполнить спортивный разряд – 3, 2 или 1 юношеский. Для зачисления в группу УТ-3, УТ-4, УТ-5 обучающиеся должны выполнить спортивный разряд – 3,2,1 взрослый.
- ✚ -Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (таблица 22). Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) обучающиеся должны выполнить требования данного этапа и выполнить спортивный разряд – норматив КМС.
- ✚ -Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства (таблица 23). Для зачисления на этап ВСМ обучающиеся должны выполнить требования данного этапа и выполнить спортивный разряд Мастер спорта России.

2.5. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Спортивная подготовка, являясь многокомпонентным, долговременным и круглогодичным процессом, решает вопросы, которые, в конечном счете, обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики спорта. Спортивная подготовка неразрывно связана с учебно-тренировочными мероприятиями.

Спортивная подготовка является открытой и динамичной системой, включающей условно выделенные три основных компонента:

1) система спортивной тренировки – учебно-тренировочные мероприятия, охватывающая все ее виды (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, специальная психическая, морально-волевая, интеллектуальная, интегральная);

2) система соревнований – средство контроля за уровнем подготовленности, способ выявления победителя, важнейшее средство повышения тренированности и совершенствования спортивного мастерства;

3) система факторов, дополняющих и повышающих эффективность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (факторы общего режима и питания, средства и методы восстановления, внутренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена).

Основная задача учебно-тренировочных мероприятий – сделать учебно-тренировочные занятия более эффективными, повысить их эмоциональность и уровень всех сторон подготовленности спортсмена.

К этому виду относят: соревнования по сдаче нормативов по общей и специальной подготовке, сдача контрольно-переводных нормативов, соревнования по упрощенным правилам, подвижные игры, различные эстафеты и т.п.

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

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

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта "лыжные гонки".

2.6. Требования к научно-методическому обеспечению

Научно-методическое обеспечение – составная часть системы подготовки спортсменов.

Целью научно-методического обеспечения является оптимизация и повышение эффективности учебно-тренировочного процесса на основе информации о состоянии спортсменов, их соревновательной и тренировочной деятельности.

Научно-методическое обеспечение включает в себя:

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

Научно-методическое обеспечение организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

- обеспечение повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организация мониторинга учебно-тренировочной деятельности;
- повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих учебно-тренировочный процесс;
- разработка, внедрение, анализ исполнения и при необходимости корректировка программ спортивной подготовки реализуемых организацией;
- подготовка экспертных заключений, рецензий на программы спортивной подготовки;
- подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении их комплексной диагностики;
- сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта.

Нормативно-правовое регулирование научно-методического обеспечения спортивной подготовки:

- Приказ Минспорттуризма РФ от 15.03.2011 № 197 "Об утверждении основных видов и требований к содержанию программ по научно-методическому обеспечению спортивных сборных команд Российской Федерации"
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 мая 2010 г. № 525 "Об утверждении Порядка материально-технического обеспечения, в том числе обеспечения спортивной экипировкой, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации за счет средств федерального бюджета"

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями .

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена;
- 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;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- 1) проведение допинг-контроля;
- 2) установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- 3) предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- 4) повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;
- 5) включение в программы учреждений, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- 6) проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;
- 7) проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- 8) проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;
- 9) оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- 10) установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;
- 11) осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;

- наркотики;
 - каннабиноиды;
 - анаболические агенты;
 - пептидные гормоны;
 - бета-2 агонисты;
 - вещества с антиэстрогенным действием;
 - маскирующие вещества;
 - глюкокортикостероиды.
- Запрещенные методы:
- улучшающие кислородотранспортные функции;
 - фармакологические, химические и физические манипуляции;
 - генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г.Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

2.8. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица 9 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость групп этапа начальной подготовки составляет 12 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – 3 года.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость на учебно-тренировочном этапе – 10 чел. Длительной прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 15 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость группы ССМ составляет 4 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 17 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость группы ВСМ – 1 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего

спортивного мастерства, определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится в соответствии с решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, подтверждения спортивного разряда, звания, а также заключения врача (медицинской комиссии). Перевод спортсмена в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки досрочно проводится на основании выполнения следующего спортивного разряда, звания (при наличии официального документа, это подтверждающего), а также заключения врача.

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

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "лыжные гонки" и его спортивных дисциплин определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

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

Таблица 3

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	1

2.9. Требования к объему учебно-тренировочного процесса

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки лыжников по годам обучения. На основании учебно-тренировочного плана Программы тренер разрабатывает годовые индивидуальные планы для каждой группы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и для каждого спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В индивидуальном плане указываются основные задачи и контрольные задания, объем тренировочной нагрузки по разделам подготовки.

Таблица 4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее кол-во часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.10. Соотношение видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	61 - 64	58 - 60	40 - 42	34 - 36	25 - 27	16 - 18
2	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21	25 - 28	28 - 30	30 - 32	35 - 37	38 - 40
3.	Спортивные соревнования (%)	1-2	1 - 3	2 - 4	10 - 12	12 - 14	16 - 18
4.	Техническая	15 - 18	10 - 12	16 - 18	10 - 12	10 - 12	8 - 10

	подготовка (%)						
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2 - 4	3 - 5	4 - 6	5 - 7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	8 - 10

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

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

Участие в спортивных соревнованиях- неотъемлемая часть занятий лыжными гонками. Педагогическое значение соревнований состоит в том, что они подводят итоги воспитательной работы, выявляют отдельные слабые стороны учебно-тренировочного процесса, способствуют повышению его качества, показывают достижения спортивных команд, тренеров, спортсменов.

Техническая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде лыжного спорта. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода учебно-тренировочного процесса. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой.

Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки.

Кроме того, в многолетней подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований (более тщательной подготовке трасс, изменению их сложности, выпуску нового инвентаря), к улучшению физической подготовленности спортсменов-лыжников и т.п.

Тактическая подготовка - это совокупность средств, приёмов, применяемых лыжником как до, так и в ходе соревнований с целью достижения высокого спортивно-технического результата.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки лыжника и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний должна сообщаться лыжникам в ходе тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки. Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от подготовленности общего кругозора и возраста. Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств,

методика обучения и тренировки, техника и тактика избранного вида лыжного спорта, гигиена занятий физическими упражнениями и лыжным спортом, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях лыжным спортом, режим спортсмена (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма и т.д.

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

Инструкторская и судейская практика- процесс овладения спортсменами, теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства, организации соревнований и проведения тренировок по лыжным гонкам.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль - комплексная оценка данных врачебного обследования, результатов функциональных проб и инструментальных методов исследования, во взаимосвязи с педагогическими и психологическими показателями, позволит тренеру объективно судить о состоянии тренированности организма спортсмена, планировать учебно-тренировочную и соревновательную деятельность, дать объективную оценку готовности спортсмена к планируемым соревнованиям и прогнозировать результат.

Таблица 6

**СООТНОШЕНИЕ
ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
"ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ"**

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3
		234	312	416	520	728	832	936	936	1040	1144	1248
1.	Общая физическая подготовка	148	186	242	218	304	300	336	336	308	308	312
2.	Специальная физическая подготовка	42	80	110	156	216	266	300	300	382	424	500
3.	Спортивные соревнования	2	3	12	16	30	100	112	112	138	160	220
4	Техническая подготовка	35	34	43	94	130	100	112	112	108	116	124
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	5	6	6	20	28	34	40	40	54	68	62
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	7	16	18	18	18	22	30

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	3	10	13	16	18	18	32	46	100
----	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	-----

2.11. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки"

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

Таблица 7

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий отделения по виду спорта лыжные гонки формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта лыжные гонки;

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

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

2.12. Структура годового цикла

Занятия планируют на каждые 52 недели учебного года, включая 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

Для каждой группы занятия планируют на основе учебно-тренировочного плана, годовых графиков учебно-тренировочных занятий и настоящей программы. План-график годового цикла представлен в методической части.

Годовой тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом этапа спортивной подготовки, пола, возраста, подготовленности обучающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику передвижения на лыжах.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая атлетика и др.). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований фиксируются в рабочей документации тренера (рабочий дневник, журнал учета групповых занятий).

2.13. Режимы учебно-тренировочной работы

Режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов-лыжников представлены в таблице 4.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

При определении режима учебно-тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. В основном, сезон для гонщика заканчивается в апреле, в мае-июне спортсмены поддерживают свою спортивную форму.

2.14. Предельные тренировочные нагрузки

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учётом пола, специализации, задач учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена и согласно таблице 4, требования к объему учебно-тренировочного процесса.

2.15. Предельный объем соревновательной деятельности

Обязательным компонентом подготовки лыжников являются соревнования. В МБУДО СШ «Ижсталь» предусматриваются соревнования районные, городские, республиканские, региональные, всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

В таблице 7 указаны требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

2.16. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства лыжника-гонщика является индивидуальная подготовка. Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

Индивидуальная тренировка - это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности лыжника-гонщика в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования.

Индивидуальная тренировка - это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий.

Индивидуальная подготовка – педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) лыжника-гонщика в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность лыжника к соревнованиям.

Индивидуализированная тренировка – это управляемый педагогический

процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования двигательных, психомоторных качеств и реализуется в процессе тренировки.

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.

Только в таком соотношении индивидуализация учебно-тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего тренировочного эффекта и сохранения здоровья молодого лыжника.

2.17. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Таблица 8

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1

18.	Набивные мячи (от 1 до 5 кг)	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4
37.	Нетканый материал «Фибертекс»	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегафон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12

Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

44.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4
-----	---	----------	---

Таблица 9

СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА, ПЕРЕДАВАЕМАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающемся	-	-	4	1	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	2	2	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающемся на обучающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающемся	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1

10.	Перчатки лыжные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Рюкзак	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Термобелье	компл ект	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	2	2	2
14.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Чехол для лыж	штук	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	2	2	2
16.	Шапка	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.02.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных

спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «лыжные гонки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры):

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыже-роллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинского обеспечения обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

В иных условиях реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Организационно-методические особенности многолетней подготовки лыжников-гонщиков. В программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи,

определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годового учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков высокого класса.

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

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса - это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов - отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. *На основе медико-биологических методов* выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Способности - это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр. На основе массового просмотра детей с помощью ЭВМ разрабатывается автоматизированная информационно-справочная система для привлечения одаренных детей в спортивные школы. В группы начальной подготовки принимаются дети в соответствии с возрастом. Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования. Отбор проводится по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности обучающихся.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей лыжных гонок. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.).

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в лыжных гонках. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В таблицах 20-23 приведены комплексы контрольных испытаний (тестов), которые целесообразно применять в лыжных гонках.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль

психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям лыжными гонками, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы. Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей.

На третьем этапе отбора с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в спортивные школы проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестированием.

На четвертом этапе отбора в лыжных гонках должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные сборы. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

- 1) спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки);
- 2) степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;
- 3) степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

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

Средства тренировки. В процессе многолетней подготовки для развития выносливости - основного физического качества лыжника, а также силы, быстроты, ловкости, гибкости, совершенствования функциональной, технической, тактической, психологической подготовленности применяют довольно широкий круг различных упражнений - средств тренировки. Во всех случаях подбора упражнений надо исходить из взаимодействия навыков при обучении движениям и следить, чтобы преобладал так называемый положительный перенос одного навыка на другой, когда уже освоенный не препятствует образованию нового.

Применяемые в подготовке лыжников-гонщиков упражнения, с учетом степени их сходства по структуре движений и воздействию на организм с основным соревновательным, принято делить на следующие три группы:

- 1) основные упражнения, которые полностью соответствуют специфике двигательного-функционального воздействия, т.е. собственно соревновательные;
- 2) специально - подготовительные упражнения, содержащие частичные признаки сходства по структуре движений и воздействию на организм, т.е. близкие к соревновательным;
- 3) общеподготовительные, в которых практически отсутствуют специфичные для лыжника-гонщика признаки прежде всего двигательной деятельности.

В группу основных средств входят все способы передвижения на лыжах по трассам как с естественным снежным покровом, так и с искусственным снегом: лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты, торможения, преодоление неровностей.

Группу специально-подготовительных средств составляют широкое разнообразие имитационных упражнений на месте и в движении, с лыжными палками и без них, в том числе на специальных лыжных тренажерах, передвижение на лыжероллерах разной конструкции, включая тяжелые для передвижения по грунтовым дорожкам и лесным просекам, кросс, в том числе в сочетании с шаговой и прыжковой имитацией по лыжным трассам, рельеф которых полностью соответствует или максимально приближен к профилю трасс предстоящих лыжных соревнований и прежде всего главных стартов.

Общеподготовительные средства включают все многообразие общеразвивающих упражнений как комплексного, так и избирательного воздействия на конкретные группы мышц. Используют упражнения с отягощениями - набивными мячами, гантелями, резиновыми и пружинными амортизаторами, с сопротивлением партнеров и другие; трудовые процессы в виде пилки и колки дров, рубки леса, земляных работ, сенокоса, которые в умеренных объемах особенно полезны лыжникам-разрядникам, а также другие виды спорта, в числе которых прежде всего спортивные игры, плавание, гребля, горный велосипед по пересеченной местности и другие, популярен кросс-поход как сочетание кроссового бега с обычной ходьбой.

Упражнения, применяемые в подготовке лыжника-гонщика, классифицируют и по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Конечно, это разделение весьма условно, т.к. при выполнении упражнений, например на быстроту, развивается и сила, а многократное повторение разнообразных упражнений на координацию и равновесие способствует и повышению выносливости. Если основное средство тренировки лыжника - передвижение на лыжах - выполнять продолжительно и с невысокой интенсивностью, то будет совершенствоваться преимущественно выносливость. А передвижение на лыжах с произвольными или дозированными отрезками ускорений и интервалами отдыха окажет наибольшее воздействие на развитие скоростных качеств. Ускорения в беге на равнине развивают скорость, а ускоренный бег в подъем - силу мышц.

Для преимущественного развития основного физического качества лыжника - выносливости используют передвижение на лыжах и лыжероллерах различными способами, бег по дорожке стадиона и кроссовый бег по пересеченной местности, смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега, кросс в сочетании с имитацией в подъемы, плавание, греблю, езду на горных велосипедах. Все упражнения на выносливость выполняют с умеренной интенсивностью при достаточно большой продолжительности.

Наибольшее воздействие на развитие силы оказывают различные упражнения с отягощениями. В качестве отягощений используют собственный вес (отжимания, подтягивания, приседания на двух и одной ноге, поднятие ног в положении лежа, уголок в висе на гимнастической стенке, поднятие туловища в положении лежа при закрепленных ногах и др.), внешние отягощения (набивные мячи, гантели, гири, штанга, камни, мешочек с песком и др.), сопротивление партнера или предметов (ходьба или прыжки на руках, когда ноги удерживает партнер, прыжковые упражнения с сопротивлением партнера, разновидности упражнений на руки, ноги и туловище в парах с сопротивлением, упражнения с резиновыми амортизаторами, бинтами, эспандерами, на силовых тренажерах). Подбор силовых упражнений осуществляют с учетом как квалификации, так и выявленных индивидуальных недостатков в уровне развития отдельных групп мышц.

К упражнениям на развитие быстроты относятся разновидности ускорений на лыжах, лыжероллерах, в беге, широко используют футбол, баскетбол, другие спортивные игры. В упражнениях на развитие быстроты жестко дозируют интенсивность (должна быть высокой), длину отрезка для ускорения, интервал отдыха, количество ускорений.

Для развития ловкости предпочитают специальные упражнения на координацию движений и равновесие. Наибольший эффект достигается в том случае, когда комплексы координационных упражнений постоянно обновляются, дополняются более сложными. Хорошо освоенные упражнения не способствуют развитию и совершенствованию координационных способностей. Упражнения на равновесие целесообразно выполнять на уменьшенной, возвышенной или качающейся (неустойчивой) опоре. Необходимы специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата: наклоны, повороты, вращения головой, круговые движения туловищем, разнообразные упражнения

вращательного характера, применение специальных тренажеров, развивающих координацию, равновесие, а также укрепляющих суставы.

В упражнениях на развитие гибкости обращают особое внимание на постепенно возрастающую амплитуду маховых и пружинистых движений руками, ногами, туловищем, выполняемых в том числе с помощью партнера.

Особое место в подготовке лыжника занимает развитие скоростно-силовых качеств. С этой целью используют многочисленные разновидности прыжковых упражнений (на одной и двух ногах, с места и с разбега, из различных исходных положений, в разных направлениях), многоскоки (тройные, пятерные, десятерные и более, на равнинных участках и на подъемах разной крутизны), прыжковые упражнения с отягощениями. Специальная скоростно-силовая подготовка включает широкое использование прыжковой имитации лыжных ходов, передвижение на лыжероллерах в бесснежное время года и на лыжах зимой, в том числе со скоростью на 5-10% выше соревновательной. На разных этапах многолетней подготовки используют в основном одни и те же средства (упражнения) для обучения и совершенствования техники способов передвижения, развития физических качеств. Различие состоит только в соотношении объемов тех или иных упражнений.

Методы тренировки. Характер воздействия того или иного упражнения на организм зависит прежде всего от сочетания нагрузки и отдыха при его выполнении. В применяемых лыжниками-гонщиками циклических средствах подготовки выделяют пять компонентов:

- 1) продолжительность упражнения;
- 2) интенсивность выполнения упражнения;
- 3) количество повторений упражнения;
- 4) продолжительность интервалов отдыха между повторениями;
- 5) характер отдыха в паузах между повторениями.

Продолжительность упражнения определяют или длиной дистанции (отрезка дистанции), или временем, затраченным на его выполнение. Этот показатель во многом определяет эффективность воздействия конкретной нагрузки на организм, на развитие того или иного физического качества. На практике короткие отрезки чаще всего используют для развития быстроты и обеспечивающих ее систем организма, а средние и длинные оказывают наибольшее воздействие на биологические функции, связанные с развитием выносливости. Правда, в основном тренировочном средстве лыжника - передвижении на лыжах - условия скольжения и рельеф лыжных трасс могут внести существенные изменения в характер воздействия на организм отрезка одной и той же длины. В этих условиях целесообразно дозировать продолжительность упражнения по времени.

Интенсивность выполнения упражнений - это количество работы, выполненной в единицу времени. Именно интенсивность в большей степени определяет продолжительность упражнения, величину и характер физиологических сдвигов. В циклических упражнениях за критерий интенсивности физической нагрузки чаще всего принимают скорость, а физиологической - ЧСС. На практике различают два вида интенсивности: а) абсолютную, выражаемую в абсолютных значениях скорости (чаще в м/с с точностью до сотых долей) и частоты пульса (уд/мин); б) относительную, измеряемую в процентах от соревновательных значений скорости и ЧСС.

Количество повторений упражнения определяет суммарный тренирующий эффект, влияет на происходящие в организме адаптационные изменения, уменьшает запасы преимущественно тех или иных энергосодержащих веществ.

Продолжительность интервалов отдыха между повторениями во многом зависит от задач конкретного учебно-тренировочного занятия. При выполнении одной и той же по продолжительности и интенсивности нагрузки величина и характер сдвигов в организме будут существенно изменяться в зависимости от длительности интервалов отдыха между отрезками ускорений. При определении интервалов отдыха необходимо

учитывать, что скорость восстановительных процессов неодинакова (сначала восстановление идет быстро, потом замедляется), различные показатели (пульс, дыхание и другие) восстанавливаются через разное время. Наряду с этим важно принимать во внимание самочувствие лыжника, его готовность к очередному повторению.

Характер отдыха в паузах между повторениями оказывает заметное влияние на течение восстановительных процессов, направленность и величину воздействия нагрузки на организм. Особенно тщательно надо подходить к заполнению интервалов отдыха в зимнее время, чтобы не допустить переохлаждения организма, особенно на тренировках, проводимых в неблагоприятных погодных условиях.

Различные сочетания пяти компонентов нагрузки легли в основу распределения ее по методам тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, соревновательный, а также круговой и игровой.

Равномерный метод характеризуется длительным и непрерывным выполнением циклических упражнений с относительно равномерной интенсивностью (вариативность $\pm 3\%$).

Переменный метод предусматривает достаточно длительное выполнение упражнений с переменной, плавно изменяющейся во всем диапазоне интенсивностью - от слабой до максимальной, - без жесткого дозирования сочетаний нагрузки и отдыха.

Повторный метод заключается в повторном выполнении ускорений с заданной, обязательно сильной или максимальной, интенсивностью и регламентированной продолжительностью. Интервал отдыха между повторениями чаще всего определяют по самочувствию спортсмена, чтобы очередное ускорение выполнять именно с заданной интенсивностью.

Интервальный метод характеризуется многократным повторением отрезков дистанции с высокой интенсивностью при строгой регламентации интервалов отдыха между отдельными ускорениями или их сериями. Обязательный контроль за продолжительностью интервалов отдыха - главное отличие интервального метода от повторного.

Контрольный метод является средством контроля за уровнем подготовленности и оперативного управления учебно-тренировочным процессом в течение годового цикла. Его используют в процессе многолетней подготовки, включая в комплекс контрольных упражнений на ранних этапах общеподготовительные, а с ростом квалификации все более специализированные упражнения.

Соревновательный метод предусматривает подготовительную направленность соревнований. Их количество необходимо регламентировать так, чтобы соревновательная практика не мешала, а была бы подчинена полноценной подготовке к основным (главным) соревнованиям. Соревновательный метод дает наивысший по специфичности тренирующий эффект, играет важную роль в совершенствовании техники, тактики, приобретении опыта борьбы с различными соперниками и в разнообразных, в том числе неблагоприятных погодных условиях, обеспечивает развитие специальных волевых качеств лыжника.

Круговой метод - это применение комплекса упражнений, каждое из которых выполняют на «станции» при передвижении лыжника по кругу. На каждой «станции» обычно регламентируют продолжительность нагрузки, задают интенсивность и устанавливают интервал отдыха. Зачастую подбирают комплекс упражнений, направленный на преимущественное развитие конкретного физического качества, совершенствование способов передвижения на лыжах, решение других целевых задач подготовки.

Игровой метод предусматривает применение игр, игровых упражнений, игровых заданий, которые повышают эмоциональность занятий, увеличивают интерес, развивают потребность и желание дальнейшего совершенствования.

Формы организации учебно-тренировочных занятий. Эффективность учебно-тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации,

которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учёт индивидуальных особенностей спортсменов. Рекомендуется различать следующие формы организации занятий: фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.

1. При фронтальной форме организации занятий группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счёт). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности.

При фронтальной форме организации обучающихся, тренер имеет хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальный подход к обучающимся.

2. При групповой форме организации занятий спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации обучающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений.

Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к обучающимся.

3. При индивидуальной форме организации занятий каждый спортсмен, обучающийся в группе получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах.

К недостаткам индивидуальной формы организации занятий относится отсутствие соревновательных условий, помощи и стимулирующего влияния со стороны других обучающихся.

4. Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

5. Организационно-методические формы проведения занятий.

Повышению эффективности учебно-тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения тренировочных занятий.

Круговая форма предполагает последовательное выполнение спортсменом упражнений на различных «станциях». Обычно оборудуются от 8 до 12 «станций», на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки.

Выполняя упражнения на различных станциях, спортсмен получает разностороннюю нагрузку и решает поставленную в этой части занятия задачу.

Индивидуальный подход обеспечивается путём изменения величины сопротивлений на тренажёрах, величины отягощений, числа повторения упражнения, темпа работы. Тренировочная нагрузка при выполнении круговой тренировки регулируется разным количеством прохождения кругов.

При стационарной форме проведения занятий места выполнения упражнений могут быть оснащены различным специальным оборудованием, тренажёрами и приспособлениями, диагностико-управляющими комплексами, тренажёрами со встроенными компьютерами и т. п. При стационарной форме проведения занятий можно индивидуально подобрать объём и характер тренировочных воздействий, оперативно вносить корректирующие изменения в программы учебно-тренировочных занятий.

3.3. Рекомендуемые объёмы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочные мероприятия могут быть иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде.

Таблица 10

Учебно-тренировочные мероприятия

№п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и более двух учебно-тренировочного мероприятия в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

В современной классификации учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии, широко распространенные в практике тренировки. Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две подзоны, а четвертая на три в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощностью работы.

Для квалифицированных спортсменов эти зоны имеют следующие характеристики:
1-я зона — аэробная восстановительная. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС, 140—145 уд./мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40—70% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными волокнами, которые обладают свойствами полной утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) аэробного порога (лактат 2 ммоль/л). Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения регламентированы. Объем работы в течение макроцикла в этой зоне составляет от 20 до 30%.

2-я зона — аэробная развивающая. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160 - 175 уд./мин. Лактат в крови до 4 ммоль/л, потребление кислорода 60 - 90% от МГТК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами (ММВ) и быстрыми мышечными волокнами (БМВ) типа «а*», которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны — скорости (мощности) анаэробного порога.

Вступающие в работу быстрые мышечные волокна типа «а» способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л.

Соревновательная и учебно-тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

3-я зона — смешанная аэробно-анаэробная. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180 - 185 уд./мин, лактат в крови до 8 - 10 ммоль/л, потребление кислорода 80 - 100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами (волокнами). У верхней границы зоны - критической скорости (мощности), соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна (единицы) типа «б», которые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8—10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга.

Соревновательная и учебно-тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5—2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в макроцикле в этой зоне составляет от 5 до 35%.

4-я зона — анаэробно- гликолитическая. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата в крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180 - 200 уд./мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов (как с участием кислорода, так и анаэробным путем). Работа выполняется всеми тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному повышению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10 - 15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей. Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6—10 мин. Основным методом — интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле составляет от 2 до 7%.

5-я зона — анаэробно-алактатная. Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15 - 20 с в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значительно падает. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 с

энергообеспечению начинают подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120—150 сза одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет от 1 до 5%.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся.

В циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, для более точного дозирования нагрузок 3-ю зону в отдельных случаях делят на две подзоны: «а» и «б». К подзоне «а» относят соревновательные упражнения продолжительностью от 30 мин до 2 ч, а к подзоне «б» — от 10 до 30 мин. Четвертую зону делят на три подзоны: «а», «б» и «в». В подзоне «а» соревновательная деятельность продолжается примерно от 5 до 10 мин; в подзоне «б» — от 2 до 5 мин; в подзоне «в» — от 0,5 до 2 мин.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями: а) характером упражнений; б) интенсивностью работы при их выполнении; в) объемом (продолжительностью) работы; г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Таблица 11

КЛАССИФИКАЦИЯ НАГРУЗОК И ХАРАКТЕРИСТИКА ОТДЕЛЬНЫХ ЗОН ИНТЕНСИВНОСТИ

Зоны интенсивности	Преимущественное энергообеспечение (субстраты)	Соотношение аэробного и анаэробного энергообеспечения,	Потребление кислорода, в% от МПК	Пограничная скорость передвижения или мощность работы	ЧСС во время работы	Концентрация лактата во время работы, ммоль/л	Вовлечение мышечных волокон	Эффективное время работы
Аэробная восстановительная	Жиры (50% и более), гликоген, глюкоза крови	100:0	40-70	Аэробного порога	40±10	2-2,5	ММВ	Исходя из задач тренировки
Аэробная развивающая	Гликоген, жиры, глюкоза крови	95:5	60-90	Анаэробного порога	170+10	2,5-4 (до 4,5)	ММВ, БМВ,	До 3—4 ч
Смешанная Аэробно-анаэробная	Гликоген, жиры, глюкоза	90:10 85:15	80-90 85-100	Соответственно МПК	180±10	4-6,5 6,5-10	ММВ, БМВ, ВМВ	0,5-2 ч 10—30 мин
Анаэробная-гликолитическая	Гликоген	70:30 40:60 20:80	95-100 85-95 75-90	-	Свыше 180	8-15 10-18 14-20 (до 25)	ММВ, БМВ,	5—10 мин 2—5 мин До

								2 мин
Анаэробная-алактатная	Креатинфосфат, АТФ, гликоген	5:95	Минимальное	Максимальная	Неинформативна	Неинформативна	ММВ, БМВ	До 10-15 с

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

Тренировка- это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение максимальных результатов в избранном виде спорта и подчиненный общим целям и задачам системы физического воспитания. Тренировка как педагогический процесс представляет собой сочетание обучения и воспитания, органически связанных между собой. Обучение главным образом направлено на формирование и закрепление новых знаний, умений и навыков, воспитание на развитие и совершенствование необходимых спортсмену моральных, волевых и двигательных качеств, развитие физических и умственных способностей. Тренировка как система — это совокупность целей, задач, средств, методов, указаний по организации, планированию и дозированию занятий и т. п.

Задачи и содержание тренировки лыжника. В тренировке лыжников различной специализации, несмотря на заметные различия существуют общие задачи и содержание, принципы обучения и воспитания, планирование тренировочного года и формы занятий и т. д.

В содержание тренировки лыжника входят: 1) всесторонняя общая физическая подготовка; 2) специальная подготовка; 3) теоретическая и организационно-методическая подготовка; 4) техническая и тактическая подготовка; 5) морально-волевая подготовка.

1. Всесторонняя общая физическая подготовка: а) применение широкого круга общеразвивающих упражнений для дальнейшего развития основных двигательных и морально-волевых качеств; б) овладение основами техники всех видов лыжного спорта.

2. Специальная подготовка: а) совершенствование двигательных и волевых качеств, необходимых для успехов в избранном виде лыжного спорта; б) создание предпосылок для лучшего овладения техникой лыжного спорта (применение специальных подготовительных и подводящих упражнений); в) изучение техники передвижения на лыжах и совершенствование в ней; г) освоение тактики.

3. Теоретическая и организационно-методическая подготовка: а) изучение теоретических основ техники, изучение методики тренировки и тактической подготовки; б) подготовка спортсмена в качестве инструктора-общественника и судьи.

4. Техническая и тактическая подготовка.

5. Морально-волевая подготовка. В тренировке лыжников должны учитываться и частные задачи, зависящие от уровня подготовленности и ориентированные на ликвидацию в первую очередь слабых сторон подготовленности того или иного лыжника.

Обязательными условиями, обеспечивающими полноценную тренировку, являются: правильно организованный режим, педагогический, врачебный и самостоятельный контроль. Все составляющие тренировки взаимосвязаны. В зависимости от общих и частных задач спортивного совершенствования лыжника в разные периоды и этапы учебно-тренировочного года удельный вес и сочетание различных сторон его подготовки меняется, но их взаимосвязь сохраняется. Например, в процессе технической подготовки неизбежно решаются задачи специальной физической и тактической подготовки. Специальная физическая подготовка в свою очередь осуществляется в комплексе с волевой, технической и другими сторонами тренировки и т. д.

Основной формой организации обучения и тренировки является учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и

методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным. Включает следующие задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Все учебно-тренировочные занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть.

Главная цель подготовительной части – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи тренировки, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом учебно-тренировочного занятия необходимо сообщить обучающимся задачи тренировки.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц);

С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную.

Общая разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности, опорно-двигательный аппарат включает в себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Целью специальной разминки является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного аппарата и нервной системы, а с другой – психологически настроит спортсменов на соответствующую работу.

Спортивная разминка включает в себя:

- Упражнения динамического характера на суставы и сухожилия мышц;
- Упражнения статического характера;
- Бег умеренной интенсивности, в зависимости от физической и функциональной подготовленности;
- Упражнения подводящие к основной части, но интенсивность умеренной мощности.

ЧСС в конце подготовительной части должна быть на уровне 140-160 уд/мин (не должна превышать 160 уд/мин.), перед основной частью не более 100-110 уд/мин.

Основная часть направлена на решение задач учебно-тренировочного занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники, развитием специальных

физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в учебно-тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема утренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

Заключительная часть имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления.

С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

Учебно-тренировочное занятие завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания. На практике структура и тип учебно-тренировочного занятия разнообразны.

Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.

Во время занятий на организм лыжника оказывают воздействие не только выполняемые физические нагрузки, но и внешние природные факторы, в числе которых чаще низкая, а иногда и достаточно высокая температура воздуха, ветер различной силы и направления, повышенная влажность, состояние снежного покрова, солнечные воздействия, а также нередко сложный рельеф местности, используемый для тренировочной и соревновательной лыжной трассы. Зачастую все это действует на лыжника в комплексе, и, если не принять соответствующих мер, возможны следующие травмы: переохлаждение, обморожение, потертости ног и рук, наминания пальцев ног, реже обезвоживание, солнечные ожоги, ушибы, повреждения суставов и связок, простудные заболевания, переломы, ранения.

Основные причины возникновения травм обусловлены прежде всего методическими просчетами, ошибками в организации и построении занятий, халатным отношением к экипировке, небрежной подготовкой лыжного инвентаря.

Мерами предупреждения травматизма на занятиях лыжами являются:

- строгое соблюдение постепенности, последовательности и систематичности в обучении и тренировке с учетом физической и технической подготовленности каждого обучающегося;
- серьезная профилактическая работа по закаливанию организма к воздействиям неблагоприятных природных факторов - низкой температуры, ветра, влажности;
- качественная подготовка мест занятий, особенно склонов, с учетом реально сложившихся погодных условий;
- соответствие сложности рельефа лыжных трасс квалификации лыжника, нельзя допускать преждевременного выхода на пересеченные трассы;
- рациональная дозировка и своевременная коррекция тренировочной нагрузки в трудных погодных условиях, в том числе и по ходу занятий;
- соответствие лыжного инвентаря антропометрическим (рост, вес) параметрам лыжника и его качественная подготовка к каждому занятию, своевременное устранение

неисправностей и поломок, регулярный контроль за степенью изношенности скользящей поверхности лыж и особенно кантов;

- правильный выбор одежды для различных погодных условий и с учетом продолжительности занятий, использование защитных средств в морозную, ветреную, яркую солнечную погоду;

- оптимальный размер лыжной обуви: чтобы ботинки не жали и не были слишком свободными; постоянный уход за обувью (смазка, просушивание), выход на занятие только в сухих ботинках;

- соблюдение установленных температурных норм и дополнительных мер предосторожности и защиты в сильный снегопад, при плохой видимости в туман, с наступлением сумерек;

- дополнительный контроль тренера за обучающимися и лыжниками друг за другом в морозную погоду, особенно с ветром, чтобы заметить появление первых признаков обморожения - побеление кожи, потеря чувствительности;

- оказание первой помощи при появлении признаков обморожения: немедленно растереть рукой (открытой ладонью) пораженный участок до покраснения и ощущения тепла;

- строгое выполнение двух специфичных для групповых лыжных занятий организационных правил:

- 1) при передвижении по лыжным трассам с различным по подготовленности контингентом ставить во главе колонны менее подготовленных и обязательно выделять замыкающего из числа наиболее подготовленных лыжников;

- 2) при проведении занятий в незнакомой для лыжников местности, далеко от лыжной базы и особенно с приближением темноты тренер уходит с места занятий последним;

- обеспечение повышения знаний по причинам возникновения травм и реализация на практике обозначенных мер по их предупреждению в сочетании с повышением общей требовательности к дисциплине лыжников исключают получение травм во время лыжной подготовки и, следовательно, значительно повысят оздоровительно-спортивный эффект занятий лыжами.

3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Участие в соревнованиях является непременным атрибутом любой спортивной деятельности. Все соревнования делятся на контрольные и основные.

Количество участия 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.

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 истощения 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;
- сенситивные периоды развития физических качеств;
- оптимальный возраст достижения наивысших результатов,
- условия проведения учебно-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 учебно-тренировочного процесса.

Таблица 12

ЦЕЛЬ СОРЕВНОВАНИЙ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОДГОТОВКИ К НИМ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Этапы спортивной подготовки	Цель соревнований	Итоговый результат	Направленность подготовки
1	Этап начальной подготовки	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 лыжных гонок; развитие физических качеств
2	Учебно-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	Учебно-тренировочный этап (более 2 лет)	Достижение заданного уровня спортивных результатов	Выполнение заданных нормативов, место и результат в	Углублённое развитие физических качеств, разностороннее техническое совершенствование, тактическая и

			соревнованиях муниципального и регионального уровня	психологическая подготовка; достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях
4	Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего 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

Таблица 13

СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ

Возраст	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Быстрота	+	+	+	+					
Координация	+	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+					+	+	+
Сила						+	+	+	+
Силовая выносливость					+	+	+	+	
Скоростно-силовые						+	+	+	
Скоростные					+	+	+		
Аэробная мощность						+	+		
Аэробная емкость	+	+	+						
Анаэробный алактатный						+	+		
Анаэробный лактатный							+	+	

Таблица 14

СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК

Возраст	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Быстрота	+	+	+	+					
Координация	+	+	+					+	+
Гибкость	+	+					+	+	+
Сила			+	+	+	+			

Силовая выносливость					+	+	+	+	
Скоростно-силовые			+	+	+	+			
Скоростные		+	+	+					
Аэробная мощность					+	+			
Аэробная емкость	+	+	+	+					
Анаэробный алактатный				+	+	+			
Анаэробный лактатный					+	+	+		

3.6. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

3.6.1. Программный материал на этапе начальной подготовки

I. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия 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.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом учебно-тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на учебно-тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

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 двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-3 соревнованиях по лыжным гонкам в годичном цикле.

3.6.2. Программный материал на учебно-тренировочном этапе

I. Теоретическая подготовка

1. *Лыжные гонки в мире, России, США.*

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников - гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

2. *Спорт и здоровье.*

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. *Лыжный инвентарь, мази и 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.

4. *Основы техники лыжных ходов.*

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

5. *Правила соревнований по лыжным гонкам.*

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

6. *Перспективы подготовки лыжников на учебно-тренировочном этапе.*

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников тренировочной группы.

7. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед учебно-тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

8. Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

9. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

II. Практическая подготовка

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

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

На учебно-тренировочном этапе (3-5-й год обучения) приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На учебно-тренировочном этапе спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на учебно-тренировочном этапе (1-2 год обучения) является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Основной задачей технической подготовки на учебно-тренировочном этапе (3-5-й год обучения) является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

Техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи 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.

Контрольные упражнения и соревнования

На учебно-тренировочном этапе 1-го и 2-ого года обучения спортсмены в течение сезона должны принять участие в 2-4 стартах.

На учебно-тренировочном этапе 3-го-5-ого года обучения спортсмены в течение сезона должны принять участие в 10-12 стартах

Психологическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе (1-2 год обучения) важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного 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 учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе (3-5 год обучения) является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель 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-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя 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 учебно-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. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

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-гонщиков 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 учебно-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.

3.6.3. Программный материал на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

I. Теоретическая подготовка

1. Основы совершенствования спортивного мастерства

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников группы. 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.

2. Основы методики тренировки.

Характеристика учебно-тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке лыжников-гонщиков по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Особенности управления учебно-тренировочным процессом. Закономерности построения учебно-тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки лыжников различной квалификации.

3. Анализ соревновательной деятельности.

Особенности соревновательной деятельности лыжника-гонщика. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

4. Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика

Задачи и организация контроля за соревновательной и учебно-тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных лыжников. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

5. Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

II. Практическая подготовка

Техническая подготовка

На этапе совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;

2) 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;

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

На этих этапах 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 коньки, 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 скольжения. 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.

Психологическая подготовка

Основной задачей психологической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в частности.

Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров и специалистов;

- подготовка методических материалов для тренеров по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;

- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации;

Инструктора-методисты и специалисты организаций, осуществляющих спортивную подготовку, должны осуществлять ознакомление спортсменов и тренеров с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство организаций, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить со спортсменами, тренерами и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

План антидопинговых мероприятий включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий организации с указанием:

- места и сроков реализации;
- форма проведения
- содержанием мероприятия (лекции, беседы);
- ответственного лица за проведение мероприятия и докладчика.

Таблица 15

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН 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
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	Опросы и	Апрель-май

правил	тестирование	
--------	--------------	--

3.8. Планы восстановительных мероприятий

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 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 учебно-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 учебно-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.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице 16.

Таблица 16

ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ И МЕРОПРИЯТИЙ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики лыжных гонок, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, закаливающие водные процедуры. Сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап			
Перед учебно-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 учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим(встряхивание, разминание)	3-8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после учебно-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 учебно-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,	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная

	восстановительных процессов.	воды, БАДы.	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.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-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 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.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебно-тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

- составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2-го года.

- проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения.

- судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы отделения по лыжным гонкам;

- проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;
- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;
- организацию и судейство районных и городских соревнований по лыжным гонкам.

Таблица 17

НЕОБХОДИМЫЙ МИНИМУМ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Год обучения	Минимум знаний и умений воспитанников	Формы проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1-й	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов лыжных гонок. 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 совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
	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	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.

	группах спортивной школы к систематическому судейству соревнований по бегу и спортивной ходьбе в городских и областных соревнованиях.	
--	---	--

Таблица 18

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники конькового и классического хода. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Освоение обязанностей судьи, секретаря.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «лыжные гонки»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»;
- повышения уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья лиц.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "лыжные гонки";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья лиц.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья лиц.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей вида спорта «лыжные гонки»;
- обеспечение участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля

Комплексный контроль — это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

- 1) показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 3) показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. Выделяют три группы тестов.

Первая группа тестов — тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.). В покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основой для оценки физического состояния спортсмена.

Вторая группа тестов — это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание. Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении неопредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

Третья группа тестов — это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких

тестов — необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль — это контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинации в целом.

Текущий контроль — это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Этапный контроль — это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера.

Таблица 19

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	учебно-тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	- климатическим и: температура, влажность, ветер, солнечная радиация,
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности и учебно-тренировочного процесса;	- инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр. - организационными:
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик	оценка и анализ показателей, отражающих динамику	условия для проведения учебно-

		нагрузки каждого упражнения, серии, учебно-тренировочного занятия.	физиологическое состояние спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
--	--	--	---	---

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

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

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

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

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

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования

Таблица 20

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППУ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1.Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4	Бег на 1000 м	мин,с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

Таблица 21

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ
ГОНКИ»**

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3	Бег на 1000 м	мин,с	не более	
			4.00	4.15
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин,с	не более	
			14.20	15.20
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин,с	не более	

			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».		

Таблица 22

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 2000 м	мин,с	не более	
			-	8.35
1.2	Бег 3000 м	мин,с	не более	
			9.40	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин,с	не более	
			-	17.40
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин,с	не более	
			31.00	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин,с	не более	
			-	17.00
2.4	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин,с	не более	

			28.30	-
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 23

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНОЕ ЗВАНИЕ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 2000 м	мин,с	не более	
			-	8.15
1.2	Бег 3000 м	мин,с	не более	
			9.20	-
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин,с	не более	
			-	17.20
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин,с	не более	
			30.30	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин,с	не более	
			-	16.40
2.4	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин,с	не более	
			28.00	-
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание « мастера спорта России»			

У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников.

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб.пособие. — М., 2000
2. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
3. Ерофеев А. А. Особенности мер гражданско-правовой ответственности в области спорта // Вестник экономики, права и социологии. – 2015. – № 1. – С. 93-96.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для педагогических вузов. - М.: Академия, 2001.
5. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. – М.: «ИНСАН», 2005.
6. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
7. Ковровский, В.Ю. Лыжный спорт : Учеб.пособие / В.Ю. Ковровский ; Ряз. гос. ун-т им. С.А. Есенина. — Рязань, 2006. — 268 с.
8. Ковровский, В.Ю. Лыжный спорт : Учеб.пособие / В.Ю. Ковровский ; Ряз. гос. ун-т им. С.А. Есенина. — Рязань, 2006. — 268 с.
9. Кошаева Т.А., Ямашева Е. В. К вопросу об установлении уголовной ответственности за нарушение законодательства о допинге // Журнал российского права. – 2017. – № 6. – С. 105. С. 97-105.
10. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
11. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003
12. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000
13. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика.– М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.
14. Мохов А. А. Гражданско-правовые средства реализации антидопинговой политики в Российской Федерации // Учебные записки Казанского университета. – 2017. – Т. 159. КН. 2. – С. 520-527.
15. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. Проф.
16. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
17. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.- Издательский центр «Академия», 2001.
19. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003
20. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Видеопроектор с экраном;
6. Телевизор.

5.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Консультант Плюс1:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
 - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
 - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
 - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
 - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
 - Приказ Минспорта России от 17.09.2022 № 733 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки"
2. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
 - Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
 - Единая всероссийская спортивная классификация 2019-2022 гг <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/23547/>
 - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendar-nyy-p/>
3. Федерация лыжных гонок России <http://www.flgr.ru>

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Программы формируется МБУДО СШ «Ижсталь» ежегодно, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций.