

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
имени Владимира Коренькова Курортного района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета

«01» декабря 2017 года, протокол № 3

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ СШОР
имени В. Коренькова Курортного
района Санкт-Петербурга
Е.Ю. Виноградова/
№ 549 от «25» декабря 2017 года



Программа предспортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденного приказом Минспорта России от 14 марта 2013 г. № 111 и распоряжения КФКиС от 26.12.2016 № 558-р "Об утверждении базовых требований к программам предспортивной подготовки"

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Автор-разработчик:
Масликова Н.В., инструктор-методист
ГБУ СШОР им. В. Коренькова
Курортного района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	стр. 3
1.1. Краткая характеристика вида спорта	стр. 3
1.2. Номер во всероссийском реестре видов спорта	стр. 4
1.3. Специфика организации тренировочного процесса	стр. 5
1.4. Требования к результатам реализации программ предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки	стр. 6
1.5. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе	стр. 7
II. Нормативная часть	стр. 9
2.1. Продолжительность этапов предспортивной подготовки	стр. 9
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки	стр. 9
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки	стр. 10
2.4. Режим тренировочной работы	стр. 11
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку	стр. 12
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	стр. 13
2.7. Перечень тренировочных сборов	стр. 14
2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	стр. 14
2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	стр. 15
2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	стр. 17
2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки	стр. 18
2.12. Структура годичного цикла	стр. 20
2.13. Распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности, согласно видам предспортивной подготовки БТПП по лыжным гонкам	стр. 21
III. Методическая часть	стр. 22
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	стр. 22
3.1.1. Этап начальной подготовки	стр. 25
3.1.2. Тренировочный этап	стр. 29
3.1.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	стр. 26
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	стр. 26
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	стр. 27
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	стр. 28
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	стр. 30
3.5.1. Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам предспортивной подготовки по лыжным гонкам на календарный год	стр.30
3.5.2. Этап начальной подготовки	стр. 36
3.5.3. Тренировочный этап 1,2-го годов	стр. 38
3.5.4. Тренировочный этап 3,4,5 -го годов	стр. 41
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	стр. 43
3.7. Планы применения восстановительных средств	стр. 46
3.8. Планы антидопинговых мероприятий	стр. 48
3.9. Планы инструкторской и судейской практики	стр. 49
IV. Система контроля и зачетные требования	стр. 50

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к Программе предспортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки

Программа предспортивной подготовки по виду спорта лыжные - гонки (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утвержден приказом Минспорта России от 14 марта 2013 г. N 111), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – лыжников, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП) и для тренировочных групп (ТГ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

1.1. Краткая характеристика вида спорта.

Лыжные гонки - один из самых доступных и массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Из всех видов зимнего спорта в России наиболее популярный, его значение определяется воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств. Привитием жизненно-важных умений и навыков.

По статистическим данным лыжным спортом в нашей стране занимается свыше 20 миллионов человек. Лыжный спорт включает в себя несколько самостоятельных видов спорта. Лыжные гонки входят в программу современных Олимпийских игр. Лыжные гонки представляют собой соревнования на лыжах по пересеченной местности, обусловленные определенными правилами. Результат оценивается временем прохождения дистанции. Победителем становится спортсмен, преодолевший ее за наименьшее время. По виду локомоций лыжные гонки относятся к циклической деятельности. Структура движения лыжника на трассе постоянно меняется, в зависимости от ее пересеченности. Поэтому существует огромное количество способов передвижения на лыжах: лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, повороты в движении и на месте; торможения, подъемы, спуски, преодоления неровностей. Соревнуясь в лыжных гонках, спортсмены в зависимости от регламента соревнований могут проходить дистанцию классическим или свободным стилем, а также в зависимости от целей и задач соревнований дистанции лыжных гонок могут иметь диапазон от 0,5 – 1 км до 100км. Лыжник-гонщик преодолевая соревновательную

или тренировочную дистанцию выполняет циклическую скоростно-силовую работу различной мощности. У лыжника-гонщика должны быть в достаточной мере развиты специальная выносливость, сила, быстрота, ловкость и гибкость.

Система предспортивной подготовки лыжника-гонщика будет включать в себя наряду с технической подготовкой, функциональную подготовку, т.е. развитие и физических качеств необходимых для получения высокого спортивно-технического результата.

1.2. Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
49	Лыжные гонки	0310005611Я	классический стиль - спринт	03 023 3611 Я
			классический стиль 0,5км	031 001 3811 Н
			классический стиль 1 км	031 002 3811 Н
			классический стиль 3 км	031 003 3811 Н
			классический стиль 5 км	031 002 3811 С
			классический стиль 7,5	031 042 3811 Н
			классический стиль 10 км	031 005 3611 Я
			классический стиль 15 км	031 006 3611 Я
			классический стиль 20 км	031 007 3811 Я
			классический стиль 30 км	031 008 3611 Я
			классический стиль 30 км (масстарт)	031 037 3811 Я
			классический стиль 50 км	031 009 3611 Г
			классический стиль 50 км (масстарт)	031 036 3811 Я
			классический стиль 70 км	031 010 3811 М
			командный спринт	031 035 3611 Я
			свободный стиль-спринт	031 040 3811 Я
			свободный стиль 0,5 км	031 011 3811 Н
			свободный стиль 1 км	031 012 3811Н
			свободный стиль 3 км	031 013 3811 Н
			свободный стиль 5 км	031 014 3611 С
			свободный стиль 7.5 км	031 041 3811 Н
			свободный стиль 10 км	031 015 3611Я
			свободный стиль 15 км	031 016 3611 Я
			свободный стиль 20 км	031 017 3811 Я
			свободный стиль 30 км	031 018 3611 Я
			свободный стиль 30 км (масстарт)	031 038 3811 Я
			свободный стиль 50 км	031 019 3611 Г
			свободный стиль 50 км (масстарт)	031 039 3811 Г
			свободный стиль 70 км	031 020 3811 М
			персьют(5 км + 5 км)	031 021 3611 С
			персьют(7,5 км + 7,5 км)	031 045 3611 Б
			персьют (10 км + 10 км)	031 022 3611 А
			персьют (15 км + 15 км)	031 044 3611 А
			эстафета (4 чел х3 км)	031 043 3811Д
			эстафета (4 чел. х5 км)	031 024 3611 С
			эстафета (4 чел х10 км)	031 025 3611 А
			лыжероллеры-командная гонка	031 028 1811 Я

			лыжероллеры - массстарт	031 029 1811 Я
			лыжероллеры - персьют	031 0230 1811 Я
			лыжероллеры – раздельный старт	031 027 1811 Я
			лыжероллеры - спринт	031 031 1811 Я
			лыжероллеры – эстафеа (2 чел. x2,5км) x 3	031 034 1811 Я
			лыжероллеры – эстафета (3 чел. x10 км)	031 032 1811 М
			лыжероллеры –эстафета (3чел. x 6 км)	031 033 1811 С

Система предспортивной подготовки в лыжных гонках должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: содействие гармоническому физическому развитию и укреплению здоровья учащихся, подготовка лыжников – гонщиков, занимающихся по спортивным программам подготовки, воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов, подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение предспортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации предспортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час). Продолжительность этапов предспортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки определяется базовыми требованиями по предспортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (далее – БТПП):

Этап начальной подготовки – 3 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему предспортивной подготовки по лыжным гонкам, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники лыжников-гонщиков, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства лыжников-гонщиков, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Зачисление на указанные этапы предспортивной подготовки, перевод лиц, проходящих предспортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов предспортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным БТПП, на спортивную подготовку- требованиям ФССП. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

1.4. Требования к результатам реализации программ предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

1.5. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным БТПП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы*.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение №9 к БТПП);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение №10 к БТПП);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Программа определяет основные направления и условия предспортивной подготовки лыжников-гонщиков в период обучения и прохождения предспортивной подготовки в СШОР и является основным документом, регламентирующим процесс предспортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом спортивной специализации.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

— программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

— индивидуализация спортивной подготовки;

— единство общей и специальной спортивной подготовки;

— непрерывность и цикличность процесса подготовки;

— единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта лыжные гонки на различных этапах многолетней подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Продолжительность этапов предспортивной подготовки (Приложение N 1 к БТПП)

Продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки представлены в таблице 1 в соответствии с БТПП:

Таблица 1.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ПРЕДСПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10 - 12

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки

(Приложение N 2 к БТПП)

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

Разделы подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки лыжника-гонщика. Достижение высокого результата в

соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие лыжника-гонщика в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке лыжника-гонщика, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки (Приложение N 3 к БТПП)

Виды соревнований	Этапы и годы предсортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1 – 2	1 - 3	2 – 5	3 – 6
Отборочные	-	-	1 – 2	1 – 3
Основные или районные	-	-	1 – 2	1 - 3

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

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

Лицо, проходящее предсортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предсортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в

Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4 Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в тренировочных группах - 3-х часов;

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве помощников тренеров.

2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку

Для обучения на этапах предспортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с БТПП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год; - допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях. Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития;
- Нервно-психические заболевания;
- Заболевания внутренних органов;
- Хирургические заболевания;
- Травмы и заболевания ЛОР-органов;
- Травмы и заболевания глаз;
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- Стоматологические заболевания;
- Кожно-венерические заболевания;
- Заболевания половой сферы;
- Инфекционные заболевания;

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раз в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;

- своевременное лечение очагов хронической инфекции;

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены);

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми;

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих

разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку;

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях;

- при подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

2.6 Предельные тренировочные нагрузки (Приложение N 9 к БТПП)

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	14	20
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	7 - 8	9 - 12
Общее количество часов в год	312	468	728	1040
Общее количество Тренировок в год	156	156	364	468

2.7 Перечень тренировочных сборов (Приложение N 10 к БТПП)

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Специальные тренировочные сборы				
1.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Определяется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку (по мере необходимости)

1.2	Тренировочные сборы в каникулярный	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Определяется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку (по мере необходимости)
-----	------------------------------------	---	---

2.8 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки

(Приложение N 3 к БТПП)

Виды соревнований	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1 – 2	1 - 3	2 – 5	3 – 6
Отборочные	-	-	1 – 2	1 – 3
Основные или районные	-	-	1 – 2	1 - 3

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера, в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований. Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного мастерства.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным, перед спортсменами на данном

этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных лыжников-гонщиков к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определённых спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведётся. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даёт возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя её, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

2.9 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

(Приложение N 11 к настоящему БТПП)

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	15
2.	Крепления лыжные	пар	15
3.	Палки для лыжных гонок	пар	15
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
5.	Снегоход	штук	1
6.	Измеритель скорости ветра	штук	1
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Весы медицинские	штук	2
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2

11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
14.	Лыжероллеры	пар	16
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
19.	Мяч теннисный	штук	16
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	4
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

**Обеспечение спортивной экипировкой
(Приложение N 12 к настоящему БТПП)**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки лыжные	пар	15*

* определяется организацией (по необходимости)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на	-	-	2*	1

			занимающегося				
2.	Кроссовки легкоатлетическое	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	шт	на занимающегося	-	-	1*	2
4.	Костюм ветрозащитный	шт	на занимающегося	-	-	1*	2

* определяется организацией (по необходимости)

2.10 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки (Приложение N 1 к настоящему БТПП)

Комплектование групп для занятий лыжными гонками происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10 - 12

2.11 Объем индивидуальной предспортивной подготовки

Основными формами работы по предспортивной программе принятой в учреждении является групповые и индивидуальные занятия. Они подразделяются на теоретические (беседы, лекции, просмотр и анализ учебных материалов, просмотр соревнований и видеозаписей), и практические занятия (занятия на местности и в зале, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня и ранга, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочные сборы, медико-восстановительные, и культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, и др.).

Организация тренировочного процесса, является одной из основных функций управленческой деятельности тренера, и должна быть эффективной с использованием передовых и современных методов и средств подготовки и планирования.

Одним из таких методов является целевое планирование, оно включает в себя:
 планирование на основе чёткого представления о конечном результате;
 достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
 планирование с момента предполагаемого достижения конечного результата;
 составление плана так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В планировании выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет) - осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки;
- годовое планирование - подготовка осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учётом основных спортивных мероприятий;
- оперативное планирование (этап, месяц);
- текущее планирование (недельный цикл) набор моделей нескольких тренировочных занятий;
- планирование занятия.

Технология планирования процесса предспортивной подготовки - это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, порядок применения наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Основная задача: определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени с учётом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса; наметить оптимальную программу тренировки, обозначить целевые показатели.

Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, спортивного стажа. Основное содержание перспективного плана включает следующие разделы:

- Антропометрические данные, и возраст;
- Уровень и стаж спортивной подготовки;
- Цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- Структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- Основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- Главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;
- Различные целевые показатели и нормативы, на каждый период плана;
- Общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха распределенные на циклы и годы подготовки;
- Общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;
- Система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;
- План-график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для достижения плановых результатов;

темпы прироста спортивных результатов;
индивидуальные особенности спортсменов;
условия проведения спортивных занятий;
другие объективные факторы.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (спортсмены до 2 разряда, включительно), так и для одного спортсмена (1-го разряда и выше). Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план разрабатывает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего периода подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учётом его индивидуальных особенностей, и содержит конкретные показатели, которые планируется достичь в определенный период.

В плане отображается тенденция возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена. Он предусматривает последовательное изменение задач тренировки, изменение величины тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом цикле подготовки спортсмена. Перспективный план всегда должен носить динамичный характер развития спортивных достижений и функциональных показателей организма.

2.12 Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного — увеличивается

Соревновательный период. Делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно осуществлять спортивную подготовку, не форсируя её, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. Как правило, переходный период чаще всего осуществляется в летний период.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

1. Втягивающие мезоциклы
2. Базовые мезоциклы
3. Контрольно-подготовительные мезоциклы
4. Предсоревновательные мезоциклы
5. Соревновательные мезоциклы
6. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы

2.13 Распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности согласно видам предспортивной подготовки БТШП по лыжным гонкам.

Примерный годовой тренировочный план по лыжным гонкам на 1 год (52 недели)

Виды предспортивной подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
--------------------------------	---------------------------	---

Год подготовки	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка	176	230	230	308	308	310	310	310
Специальная физическая подготовка	77	136	136	230	230	348	348	348
Техническая подготовка	54	90	90	130	130	254	254	254
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-			36	36	60	60	160
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, контрольно-нормативные требования, врачебный контроль	5	12	12	24	24	68	68	68
Общее количество часов (в год)	312	468		728	728	728	1040	1040
Общее количество тренировок (в год)	156	156		364	364	364	468	468
Количество часов в неделю	6	9		14	14	14	14	20
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5		7-8	7-8	7-8	9-12	9-12

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а так же требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Климатические условия подавляющего большинства регионов России создают уникальные возможности для развития лыжных гонок.

Тренировочные занятия по лыжным гонкам в основном проводятся на открытом воздухе по пересеченной местности, что благотворно влияет на организм занимающихся, закаливает его и улучшает общее состояние. Лыжная подготовка способствует выработке и совершенствованию физических и моральных качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности, настойчивости, выдержки. Тренировочные занятия так же проводятся на лыжероллерных трассах, в спортивном зале, в тренажерном зале, бассейне, в форме тренировки по общепринятой схеме. Общая разминка занимает 15 – 20 мин.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику лыжных ходов. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют упражнения лёгкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие лыжника гонщика.

3.1.1. Этап начальной подготовки (группы начальной подготовки 1-3 года)

Начальная предспортивная подготовка лыжников гонщиков осуществляется обычно в условиях СШОР. Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного лыжника гонщика. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств лыжника - гонщика.

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного лыжника - гонщика на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным (*лат.* pubertas) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных лыжников должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание скорости, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого лыжнику – гонщику. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной спортивной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных лыжников. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными

напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается от 55 до 45%. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники лыжных ходов. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих лыжников основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в виде спорта.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годичного цикла, как правило, подчинены учебному режиму школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро- и мезоциклов в период каникул. Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной. Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных лыжников в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-разовые тренировочные занятия (не считая утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период. Объем тренировочной работы за месячный мезоцикл пребывания в спортивном лагере может составить 70-85 часов. В сравнении с обычным месячным объемом 35-50 часов (3-4 тренировочных занятия в неделю) в течение учебного года это составляет более чем двукратное увеличение объема тренировочных нагрузок. Однако такое значительное увеличение нагрузки представляется методически оправданным и непротиворечащим принципу постепенности.

Во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку.

Во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового

метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных лыжников является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники лыжника - гонщика. Соревнования проводятся по упрощенной программе на укороченные дистанции. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации учащихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов лыжном спорте.

Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает к второму году обучения до 468 часов.

3.1.2. Тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) (тренировочные группы 1-5 года)

Этап углубленной предспортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности лыжника - гонщика. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке лыжника-гонщика.

Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей спортсмена. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создает предпосылки для углубленного воспитания специальной выносливости - способности эффективно выполнять специфическую физическую

нагрузку.

К началу этапа углубленной спортивной подготовки основы техники лыжных гонок должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки лыжника - гонщика активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Структура годового цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы.

Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами. Количество соревнований (гонок) составляет 40-60% от этапа высших достижений.

3.1.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Лыжные гонки отличаются динамикой, именно поэтому во время тренировочных занятий возможны механические и холодовые травмы.

Для того чтобы предупредить травматизм, необходимо соблюдать определенные требования: тренировочные занятия должны проводиться организованно под руководством тренера в соответствии с расписанием.

До выхода на тренировочное занятие проверка исправности спортивного инвентаря, а так же форма одежды. На занятиях нельзя допускать самовольных уходов учащихся или их самостоятельного ухода. Если спортсмена необходимо вернуть на базу по причине неисправности инвентаря либо травмы (тренер обязан оказать пострадавшему первую помощь), обязательно при сопровождении одного или двух спортсменов. При передвижении на лыжах первым должен идти тренер, а последним наиболее подготовленный спортсмен (или наоборот). При планировании учебного материала необходимо учитывать особенности формирования технических навыков передвижения на лыжах. Тренеру необходимо знать и соблюдать принципы дидактики, воспитания спортивной тренировки, уметь практически реализовать их в учебно-тренировочном процессе. Тренер не должен оставлять без внимания любое нарушение дисциплины.

При выборе трассы для тренировок, проведения соревнований, приема контрольных нормативов необходимо предусмотреть все меры безопасности. Крутизна трассы должна

соответствовать уровню технической подготовленности занимающихся. Необходимо соблюдать правила поведения на склонах и обеспечения техники безопасности при прохождении спусков. Обязательное соблюдение требований врачебного контроля к состоянию здоровья занимающихся со стороны медицинских работников.

Основными мероприятиями по профилактике травматизма являются: правильная организация тренировочных занятий, соревнований, учет и анализ несчастных случаев и принятие мер для их предупреждения, обучение правилам безопасного поведения на лыжах.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом.

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа предспортивной подготовки приведены в таблице

(Приложение № 9 к БТПП по лыжным гонкам)

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	14	20
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12
Общее количество часов в год	312	468	728	1040
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

(Приложение N 3 к БТПП по лыжным гонкам)

Виды соревнований	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1-2	1-3	2-5	3-6

Отборочные	-	-	1-2	1-3
Основные или районные	-	-	1-2	1-3

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;

- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Начиная с возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 13-14 лет – норм кандидата в мастера спорта. Для спортсменов различных этапов предспортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода учащегося в следующую группу.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

1. Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств. Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3. Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо

воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

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

3.5.1. Тематическое планирование и распределение часов по разделам предспортивной подготовки по лыжным гонкам на календарный год (52 недели)

Примерный годовой тренировочный план на 52 недели

в группах начальной подготовки 1 года

№ п/п	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего
	Количество часов в неделю													6
	Количество тренировок в неделю													3-4
1	Общая физическая подготовка:													176
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения													
	- строевые и общеразвивающие упражнения													
	- элементы лёгкой атлетики													
	- подвижные игры													
2	Специальная физическая подготовка:													77
	- упражнения для развития силы													
	- скоростно-силовая подготовка													
	- упражнения для развития быстроты													
	- развитие гибкости													
	- кросс, бег с ходьбой													
	- имитационные упражнения													
	- комплексы специальных упражнений на лыжероллерах													
	- комплексы специальных упражнений на лыжах													
	- передвижение на лыжах													
	- развитие ловкости													
3	Техническая подготовка:													54
	- техника скользящего шага													
	-техника попеременного двухшажного хода													
	- совершенствование основных элементов техники классических ходов													
	-техника спусков ,поворотов, торможений, элементы конькового хода													
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, врачебный контроль													-
	- требования к технике безопасности													

	- правила поведения, дисциплина, ответственность																
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль																
	- требования к технике безопасности и ОТ																
	-правила поведения, дисциплина, ответственность																
	- краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. - лыжный спорт в России																
	- лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь																
5	Контрольно-нормативные требования																5
																юнош и	дев
	- бег на 30 м., 60 м																
	- прыжок в длину с места																
	- метание теннисного мяча с места																
	Инструкторская и судейская практика:																
	- правила соревнований, участие в судействе																
	- проведение тренировочных занятий, практика																
	Общее количество часов																312
	Количество тренировок в год																156

Примерный годовой тренировочный план на 52 недели

в группах начальной подготовки 2,3 года

№ п/п	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего
	Количество часов в неделю													9
	Количество тренировок в неделю													3-5
1	Общая физическая подготовка:													230
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения													
	- строевые и общеразвивающие упражнения													
	- элементы лёгкой атлетики													
	- подвижные игры													
2	Специальная физическая подготовка:													136
	- упражнения для развития силы													
	- скоростно-силовая подготовка													
	- упражнения для развития быстроты													
	- развитие гибкости													
	- кросс, бег с ходьбой													
	- имитационные упражнения													
	- комплексы специальных упражнений на лыжероллерах													
	- комплексы специальных упражнений на лыжах													
	- передвижение на лыжах													

	- развитие ловкости																		
3	Техническая подготовка: - техника скользящего шага																		90
	-техника попеременного двухшажного хода																		
	- совершенствование основных элементов техники классических ходов																		
	-техника спусков ,поворотов, торможений, элементы конькового хода																		
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, врачебный контроль																		
	- требования к технике безопасности																		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность																		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль																		
	- требования к технике безопасности и ОТ																		
	-правила поведения, дисциплина, ответственность																		
	- краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. - лыжный спорт в России																		
	- лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь																		
5	Контрольно-нормативные требования																		12
																		юноши	дев
	- бег на 30 м., 60 м																		
	- прыжок в длину с места																		
	- метание теннисного мяча с места																		
	Инструкторская и судейская практика:																		
	- правила соревнований, участие в судействе																		
	- проведение тренировочных занятий, практика																		
	Общее количество часов																		468
	Количество тренировок в год																		156-260

Примерный годовой тренировочный план на календарный год (52 недели)

для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1,2 года

№ п/п	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII	Всего
	Количество часов в неделю													14
	Количество тренировок в неделю													7-8
1	Общая физическая подготовка:													308
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения													
	- строевые и общеразвивающие упражнения													
	- элементы лёгкой атлетики													

	- лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь														
5	Контрольно-нормативные требования														24
													ЮНОШИ	ДЕВ	
	- бег на 60,100,800,1000м														
	- прыжок в длину с места														
	- лыж классический стиль 3,5,10 км														
	- лыжи свободный стиль 3,5,10 км														
	Инструкторская и судейская практика:														
	- правила соревнований, участие в судействе														
	- проведение тренировочных занятий, практика														
	Общее количество часов														728
	Количество тренировок в год														364

Примерный годовой тренировочный план на календарный год (52 недели)

для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3,4,5 года

№ п/п	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего
	Количество часов в неделю													20
	Количество тренировок в неделю													9-12
1	Общая физическая подготовка:													310
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения													
	- строевые и общеразвивающие упражнения													
	- элементы лёгкой атлетики													
	- подвижные игры													
2	Специальная физическая подготовка:													348
	- упражнения для развития силы													
	- скоростно-силовая подготовка													
	- упражнения для развития быстроты													
	- развитие гибкости													
	- кросс, бег с ходьбой													
	- кросс, бег с ходьбой													
	- имитационные упражнения													
	- комплексы специальных упражнений на лыжероллерах													
	- комплексы специальных упражнений на лыжах													
	- передвижение на лыжах													
3	Техническая подготовка:													254
	-попеременный двухшажный ход													
	-одновременный бессажный ход													
	--одновременный бессажный ход													
	- одновременный одношажный ход													
	- одновременный двухшажный													

	ход																		
	- попеременный четырехшажный ход																		
	-переходы с одного классического хода на другой																		
	Обучение и совершенствование коньковых лыжных ходов:																		
	- одновременный полуконьковый ход																		
	- одновременный двухшажный коньковый ход																		
	- попеременный двухшажный ход																		
	- переходы с одного конькового хода на другой																		
	-преодоление подъемов, спусков ,и поворотов																		
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, врачебный контроль																		60
	- требования к технике безопасности																		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность																		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль																		
	- требования к технике безопасности и ОТ																		
	-правила поведения, дисциплина, ответственность																		
	- краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.																		
	- лыжный спорт в России																		
	- лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь																		
5	Контрольно-нормативные требования																		68
																		юн	дев
	- бег на 60,100,800,1000м																		
	- прыжок в длину с места																		
	- лыж классический стиль 3,5,10 км																		
	- лыжи свободный стиль 3,5,10 км																		
	Инструкторская и судейская практика:																		
	- правила соревнований, участие в судействе																		
	- проведение тренировочных занятий, практика																		
	Общее количество часов																		1040
	Количество тренировок в год																		468

3.5.2.Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Программный материал

Теоретическая подготовка

1. Лыжные гонки в мире, России. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

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. Гигиена и самоконтроль. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

4. Лыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж, подгонка 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.

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

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

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», «полуёлочкой», 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 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

3.5.3. Тренировочные группы 1, 2-го годов (этап спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к

относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

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

Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	1	2	3	1	2	3
Общий объём циклической нагрузки, км	2100 - 2500	- 2600- 3300	2600- 3300	1800- 2100	2200-2700	2200-2700
Объём лыжной подготовки, км	700 - 900	900-1200	900-1200	600-700	700-1000	700-1000
Объём роллерной подготовки, км	300 - 400	500-700	500-700	200-300	400-500	400-500
Объём бега, имитация, км	1100 - 1200	- 1200- 1400	1200- 1400	1000- 1100	1100-1200	1100-1200

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации 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 в 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.

Программный материал

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Виды лыжного спорта.
2. Краткий обзор развития лыжных гонок в России и за рубежом. 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.
3. Лыжный инвентарь, мази и парафины Выбор лыж, подгонка 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. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом.
5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно – сосудистую систему организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.
6. Основы техники лыжных ходов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.
7. Методика тренировки лыжников-гонщиков. 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.
8. Планирование спортивной тренировки. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика.
9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. 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 тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

10. Психологическая подготовка. Средства и методы психологической подготовки.

11. Общая и специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника – гонщика.

12. Правила соревнований, их организация и проведение.

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

13. Место занятий. Оборудование и инвентарь.

Выбор места тренировочных занятий. Выбор лыж. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям.

3.5.4. Тренировочный этап 3,4,5-го годов (этап спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

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

Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3	4	5	3	4	5
Общий объём нагрузки, км	3400 -	3800 -	4400 -	2800 -	3200 -	3700 -
	3700	4300	5500	3100	3600	4500
Объём лыжной подготовки, км	1300 -	1500 -	1800 -	1100 -	1300 -	1500 -
	1400	1700	2500	1200	1400	2000
Объём роллерной подготовки, км	800 - 900	1000 -	1200 -	600 - 700	800 - 900	1000 -
		1100	1400			1100
Объём бега, имитация, км	1300 -	1300 -	1400 -	1100 -	1100 -	1200 -
	1400	1500	1600	1200	1300	1400

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации 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. На этапе углубленной тренировки 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.

Теоретическая подготовка

Программный материал

1. Физическая культура и спорт в России. Лыжный спорт в системе ФВ. Развитие физической культуры и спорта в России. Виды лыжного спорта. Система ФВ.
2. Краткий обзор развития лыжных гонок в России и за рубежом. 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.

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж, подгонка 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. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом.
5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно – сосудистую систему организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.
6. Основы техники лыжных ходов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.
7. Методика тренировки лыжников-гонщиков. 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.
8. Планирование спортивной тренировки. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика.
9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. 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 тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.
10. Психологическая подготовка. Средства и методы психологической подготовки.
11. Общая и специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника – гонщика.

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

13. Место занятий. Оборудование и инвентарь. Выбор места учебно – тренировочных занятий. Выбор лыж. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

Вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка. Комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, 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 этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

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

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

В учебно-тренировочной деятельности и 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 аффектных 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 участка 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 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.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность лыжника - гонщика. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключаям однобокную нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Отдых, прогулки, сон.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
2	Баня, сауна, бассейн.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
3	Солнечно-воздушные процедуры.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист

4	Массаж, самомассаж	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
5	Витаминация, физиотерапия	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3.8 Планы антидопинговых мероприятий

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой [дисквалификацию](#) на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Профилактические беседы, наглядная агитация.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
2	Семинары, лекции.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
3	Интернет-семинары.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
4	Видео, фото материалы. Видео, фото отчёты.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист

3.9 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Занимающиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для тренирующихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1.	Беседы, семинары.	сентябрь-август	тренер, методист
2.	Самостоятельное изучение литературы по дзюдо (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература по дзюдо и другим видам спорта, олимпийское движение).	сентябрь-август	тренер, методист
3.	Практические занятия, проведение фрагментов тренировочных занятий, участие в судействе.	сентябрь-август	тренер, методист
4.	Видео, фото запись и показы. Интернет-ресурсы.	сентябрь-август	тренер, методист

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

по виду спорта лыжные гонки

(Приложение № 4 к БТПП по лыжным гонкам)

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

(Приложение № 5 БТПП по лыжным гонкам)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

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

(Приложение №6 к БТПП по лыжным гонкам)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Быстрота	Бег 100 м (не более 15,3 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин. 20 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин. 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин. 30 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин. 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа *	Обязательная техническая программа *

Виды контроля общей и специальной физической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам подготовки.

Сроки проведения контроля

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

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются комплексы контрольных упражнений.

Контроль за уровнем освоения элементов базовой технической подготовленности рекомендуется осуществлять на основании специально разработанной формы в таблице:

Учащийся _____ группа _____

Форма для контроля уровня базовой технической подготовленности лыжника-гонщика

№ п/п	Оцениваемые элементы техники	5	4	3	2
	Лыжные ходы -классические				
1	Попеременный двухшажный				
2	Попеременный четырехшажный				
3	Одновременный бесшажный				
4	Одновременный одношажный(скоростной и затяжной)				
5	Одновременный двухшажный				
	Лыжные ходы-коньковые(с отталкиванием руками)				
6	Попеременный двухшажный				
7	Одновременный полуконьковый				
8	Одновременный одношажный				
9	Одновременный двухшажный				
	Лыжные ходы-коньковые (без отталкивания руками)				
10	С махами руками				
11	Без махов рук				
	Способы преодоления подъемов				
12	Скользаяци, беговым, ступающим шагом				
13	«Елочкой»				
14	«Полуелочкой»				
15	«Лесенкой»				
	Способы спусков				
16	В высокой стойке				
17	В средней стойке				
18	В низкой стойке				
19	В стойке отдыха				
	Способы торможений				
20	«Плугом»				
21	«Упором»				
22	Соскальзыванием				
23	Поворотом				
24	Падением				
	Способы поворотов				
25	«Плугом»				
26	«Упором»				
27	Переступанием				
28	На параллельных лыжах				
	Способы переходов с хода на ход (классические)				
29	С одновременных ходов на попеременные и обратно				
	Способы переходов с хода на ход (коньковые)				
30	С одновременного бесшажного хода на коньковые ходы				
31	С одновременного одношажного конькового хода на				

	одновременный двухшажный коньковый ход и обратно				
32	С конькового хода без отталкивания палками на другие коньковые ходы и обратно				

5(отлично) - упражнение выполнено правильно и уверенно;

4(хорошо) - упражнение выполнено с незначительными ошибками, ведущему к неточному выполнению деталей техники;

3(удовлетворительно) – упражнение выполнено с ошибками, ведущим к незначительному искажению основ техники;

2(неудовлетворительно) - упражнение не выполнено или выполнено с грубыми ошибками, ведущими к искажению основ техники.

Уровень освоения базовой технической подготовленности рекомендуется прослеживать в конце соревновательного зимнего сезона (март-апрель). Для перевода по годам обучения оценка уровня освоения техники элементов базовой технической подготовленности должна колебаться от «удовлетворительно» до «отлично». Анализ и оценка уровня основывается на требованиях в соответствии с годом обучения спортсмена.

Для определения уровня базовой технической подготовленности лыжника-гонщика предлагается последовательно выполнить комплекс тестовых заданий. Общая оценка уровня технической подготовленности дается на основе суммы баллов, набранных по итогам выполнения всех тестовых заданий. Процедура тестирования по всему комплексу заданий проводится в течении одного дня. Лыжник –гонщик, набравший при тестировании минимальное кол-во баллов 99 ,а максимальное-160, считается сдавший техническое тестирование.

Некоторые элементы техники могут быть оценены тренером на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности учащегося, проводимого в процессе педагогического контроля занятий, без проведения отдельных тестовых заданий.

На тренировочном этапе при оценке технической подготовленности на первый план выходит контроль за такими параметрами выполнения элементов техники .как способность применять изученный элемент техники в различных вариативных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности; повышение экономичности техники, способности эффективно решать технические задачи на фоне значительного утомления и др.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет -ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку по лыжным гонкам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку по лыжным гонкам:

1	Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам [Текст] : учеб.-метод. пособие / сост. Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. - М. : Советский спорт, 2011. - 167, [1] с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 165-166. - ISBN 978-5-9718-0552-6
2	Багин, Н.А. Технология подготовки пластиковых лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям [Текст] : учебно-методическое пособие / Н. А. Багин, М. П. Иванов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Изд. 2-е, доп. - Великие Луки : [Изд-во ВЛГАФК] , 2014. - 62 с. : ил. - Библиогр.
3	Герасимов, Н.П. Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе [Текст] : метод. пособие / Н. П. Герасимов, Ю. Ф. Золотов ; Казанский гос. техн. ун-т им. А. Н. Туполева. - Казань : [Изд-во Казан. гос. техн. ун-та], 2011. - 41, [2] с. : ил. - Библиогр.: с. 42. - ISBN 978-5-7579-1561
4	Зданович, О.С. Пропедевтика в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" / О. С. Зданович, В. В. Зебзеев ; Министерство спорта Российской Федерации ; Чайковский государственный институт физической культуры, Каф. теории и методики прыжков на лыжах с трамплина и горнолыжного спорта. - Чайковский : [б. и.], 2014. - 143 с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 139-143. - ISBN 978-5-94720-044-7
5	Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учеб. пособие / В. К. Кузнецов, М. В. Артеменко ; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка : [б. и.], 2010. - 153 с. : ил. - Библиогр.: с. 151-153.
6	Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов / М-во спорта и туризма Республика Беларусь, Белорусский гос. ун-т физ. культуры ; под ред Н. А. Демко. - Минск : Изд-во БГУФК, 2010. - 298 с. : ил. - Гриф.: Доп. М-вом образования Республики Беларусь. - Библиогр.: с. 294-295. - ISBN 978-985-6953-15-9
7	Лыжный спорт [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050700 "Педагогика" / Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена ; под общ. ред. В. В. Фарбея. - Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2012. - 154 с. : ил. - Библиогр.: с. 151-154. - ISBN 978-5-358-04546-0
8	Мелентьева, Н.Н. Методика обучения торможению на лыжах [Текст] : [методическое пособие] / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. - Москва : Чистые пруды, 2010. - 31 с. - (Библиотечка "Первого сентября") (Серия "Спорт в школе" ; вып. 36). - ISBN 978-5-9667-0764-4
9	Мелентьева, Н.Н. Методика обучения спускам на лыжах [Текст] : [методическое пособие] / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. - Москва : Чистые пруды, 2010. - 29 с. - (Библиотечка "Первого сентября") (Серия "Спорт в школе" ; вып. 35). - Библиогр.: с. 27-28. - ISBN 978-5-9667-0743-9
10	Смирнов, А.А. Технология выбора лыж и смазки в зависимости от погодных условий [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300(62) -

	Физическая культура / А. А. Смирнов. - Санкт-Петербург : Олимп-СПб, 2012. - 91 с. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 90. - ISBN 978-5-91021-040-4 .
11	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Г. А. Сергеев [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 168, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - ISBN 978-5-7695-9514-1
12	Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - Физическая культура / [под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова]. - Москва : Советский спорт, 2014. - 423 с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 348-350. - ISBN 978-5-9718-0647-9
13	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Г. А. Сергеев [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 168, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 167. - ISBN 978-5-4468-0297-5 .
14	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Г. А. Сергеев [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева. - Москва : Академия, 2012. - 168, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - ISBN 978-5-7695-7252-4
15	Хеммерсбах, А. Лыжные гонки. Экипировка. Подготовка лыж. Техника. Тренировки [Текст] / Арнд Хеммерсбах, Стефан Франке ; пер. с нем. [Е. Рыженковой, Н. Бурмистровой]. - Мурманск : Тулома, 2012. - 170 с. : ил. - ISBN 978-5-9900301-9-0 (рус.). - ISBN 978-3-7679-1012-6 (нем.)
16	Шликенридер, П. Лыжный спорт [Текст] : [учебно-методическое пособие] / Петер Шликенридер, Кристоф Элберн ; пер. с нем. Н. Бурмистровой. - Мурманск : Тулома, 2012. - 281, [1] с. : ил. - ISBN 5-9900301-8-5 (рус.). - ISBN 978-5-9900301-8-3 (рус.). - ISBN 3-431-04060-8 (нем.)

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку:

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями, гонками, мастер-классами спортсменов сборных команд.
2. Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/> (Комитет по физической культуре спорту)
3. Сайт спортивной школы www.sportschool.sestroretsk.info

4. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
5. Российское антидопинговое агентство - <http://www.rusada.ru/>
6. Всемирное антидопинговое агентство - <https://www.wada-ama.org/>
7. Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru/>
8. Международный олимпийский комитет - <http://www.olympic.org/>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, проходящими предспортивную подготовку по лыжным гонкам:

1	Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам [Текст] : учеб.-метод. пособие / сост. Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. - М. : Советский спорт, 2011. - 167, [1] с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 165-166. - ISBN 978-5-9718-0552-6
2	Багин, Н.А. Технология подготовки пластиковых лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям [Текст] : учебно-методическое пособие / Н. А. Багин, М. П. Иванов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Изд. 2-е, доп. - Великие Луки : [Изд-во ВЛГАФК] , 2014. - 62 с. : ил. - Библиогр.
3	Герасимов, Н.П. Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе [Текст] : метод. пособие / Н. П. Герасимов, Ю. Ф. Золотов ; Казанский гос. техн. ун-т им. А. Н. Туполева. - Казань : [Изд-во Казан. гос. техн. ун-та], 2011. - 41, [2] с. : ил. - Библиогр.: с. 42. - ISBN 978-5-7579-1561
4	Зданович, О.С. Пропедевтика в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" / О. С. Зданович, В. В. Зибзеев ; Министерство спорта Российской Федерации ; Чайковский государственный институт физической культуры, Каф. теории и методики прыжков на лыжах с трамплина и горнолыжного спорта. - Чайковский : [б. и.], 2014. - 143 с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 139-143. - ISBN 978-5-94720-044-7
5	Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учеб. пособие / В. К. Кузнецов, М. В. Артеменко ; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка : [б. и.], 2010. - 153 с. : ил. - Библиогр.: с. 151-153.
6	Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов / М-во спорта и туризма Республика Беларусь, Белорусский гос. ун-т физ. культуры ; под ред Н. А. Демко. - Минск : Изд-во БГУФК, 2010. - 298 с. : ил. - Гриф.: Доп. М-вом образования Республики Беларусь. - Библиогр.: с. 294-295. - ISBN 978-985-6953-15-9
7	Лыжный спорт [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050700 "Педагогика" / Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена ; под общ. ред. В. В. Фарбея. - Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2012. - 154 с. : ил. - Библиогр.: с. 151-154. - ISBN 978-5-358-04546-0
8	Мелентьева, Н.Н. Методика обучения торможению на лыжах [Текст] : [методическое пособие] / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. - Москва : Чистые пруды, 2010. - 31 с. - (Библиотечка "Первого сентября") (Серия "Спорт в школе" ; вып. 36). - ISBN 978-5-9667-0764-4
9	Мелентьева, Н.Н. Методика обучения спускам на лыжах [Текст] : [методическое пособие] / Н. Н.

	Мелентьева, Н. В. Румянцева. - Москва : Чистые пруды, 2010. - 29 с. - (Библиотечка "Первого сентября") (Серия "Спорт в школе" ; вып. 35). - Библиогр.: с. 27-28. - ISBN 978-5-9667-0743-9
10	Смирнов, А.А. Технология выбора лыж и смазки в зависимости от погодных условий [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300(62) - Физическая культура / А. А. Смирнов. - Санкт-Петербург : Олимп-СПб, 2012. - 91 с. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 90. - ISBN 978-5-91021-040-4 .
11	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Г. А. Сергеев [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 168, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - ISBN 978-5-7695-9514-1
12	Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - Физическая культура / [под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова]. - Москва : Советский спорт, 2014. - 423 с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 348-350. - ISBN 978-5-9718-0647-9
13	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Г. А. Сергеев [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 168, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 167. - ISBN 978-5-4468-0297-5 .
14	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Г. А. Сергеев [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева. - Москва : Академия, 2012. - 168, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - ISBN 978-5-7695-7252-4
15	Хеммерсбах, А. Лыжные гонки. Экипировка. Подготовка лыж. Техника. Тренировки [Текст] / Арнд Хеммерсбах, Стефан Франке ; пер. с нем. [Е. Рыженковой, Н. Бурмистровой]. - Мурманск : Тулома, 2012. - 170 с. : ил. - ISBN 978-5-9900301-9-0 (рус.). - ISBN 978-3-7679-1012-6 (нем.)
16	Шликенридер, П. Лыжный спорт [Текст] : [учебно-методическое пособие] / Петер Шликенридер, Кристоф Элберн ; пер. с нем. Н. Бурмистровой. - Мурманск : Тулома, 2012. - 281, [1] с. : ил. - ISBN 5-9900301-8-5 (рус.). - ISBN 978-5-9900301-8-3 (рус.). - ISBN 3-431-04060-8 (нем.)

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, проходящими предспортивную подготовку:

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями, гонками, мастер-классами спортсменов сборных команд.
2. Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/> (Комитет по физической культуре спорту)
3. Сайт спортивной школы www.sportschool.sestroretsk.info
4. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
5. Российское антидопинговое агентство - <http://www.rusada.ru/>
6. Всемирное антидопинговое агентство - <https://www.wada-ama.org/>
7. Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru/>
8. Международный олимпийский комитет - <http://www.olympic.org/>

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Календарный план спортивно-массовых мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий спортивной школы.

(п. 1.7 в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 133)