

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КАМЫШЛОВСКОГО РАЙОНА

Принята педагогическим советом

Протокол №1 от 24.08.2020 г.



Утверждаю:
Директор МКУ ДО ДЮСШ
Камышловского района
О.А. Колясникова
Приказ № 156 от 01 сентября.2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Этап подготовки: этап спортивного совершенствования мастерства

Возраст обучающихся: 15-21 лет
Срок реализации программы: без ограничений.

Разработчик программы:
Лобанов А.Д.
тренер-преподаватель
по лыжным гонкам
высшая категория

п. Октябрьский 2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

		Стр.
I.	Пояснительная записка	4
	Нормативно-правовые и научно методические основы программы.	
1.1.	Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности	5
1.2.	Цель этапа (ов) подготовки	8
1.3.	Задачи этапа (ов) подготовки	8
1.4.	Специфика организации тренировочного процесса	8
1.5.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий)	9
1.6.	Компетенции спортсмена (результат освоения программы)	13
II.	Нормативная часть	
2.1.	Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта	15
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	16
2.3.	План подготовки	19
2.4.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта	20
2.5.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	20
2.6.	Графическая структура годовичного цикла	24
III.	Методическая часть	
3.1.	Годовой план-график занятий	30
3.2.	Содержание по разделам подготовки	42
3.3.	Структура занятия и регламент	59
3.4.	Средства тренировки	60
3.5.	Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств	66
3.6.	Методы работы (общепедагогические и специальные)	70
3.7.	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	73
IV.	Система контроля и зачетные требования	
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	76
4.2.	Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	77
V.	Материально-техническое обеспечение программы	79

VI. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературы

103

6.2. Перечень Интернет-ресурсов

104

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ СОКРАЩЕНИЙ

ОФП	- общая физическая подготовка
СФП	- специальная физическая подготовка
ССП	- система спортивной подготовки
МЦ	- микроцикл
УТГ (- 1)	- учебно-тренировочная группа (первого года обучения)
ГНП (- 2)	- группа начальной подготовки (второго года обучения)
ГСС (- 1)	- группа спортивного совершенствования (первого года обучения)
ЧСС	- частота сердечных сокращений
ЦНС	- центральная нервная система
ЖЕЛ	- жизненная емкость легких
МПК	- максимальное потребление кислорода
ОВ	- общая выносливость
СпВ	- специальная выносливость
СилВ	- силовая выносливость
ДВ	- дистанционная выносливость
СкВ	- скоростная выносливость
ССК	- скоростно-силовые качества
МБ	- максимальная быстрота
МС	- максимальная сила

I. Пояснительная записка

Нормативно-правовые и научно методические основы программы

Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам для этапа совершенствования спортивного мастерства (далее – Программа), разработана в соответствии с:

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (далее - ФССП), утвержденный приказом Минспорта России от 14 марта 2013 г.111
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»
- 273-ФЗ от 29.12.2012 г «Об образовании в Российской Федерации»
- приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196
- Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
- Приказом Минспорта РФ от 20.03.2019 № 250 "об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки";
- особенностями организации и осуществления образовательной и тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта, утверждённые приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125.
- подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607
- типовой программой для внешкольных учреждений и спортивных секций рекомендованной Главным управлением школ Министерства просвещения под редакцией С. М. Зверева, автор программы А.В. Долинская, М, 1986г.
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2010 г. (Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич), типовой программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ И.А. Водяниковой, под редакцией С.М. Зверева 1986г.,

- другими рекомендациями, разработанными специалистами в области физической культуры, нормативными документами Министерства образования РФ

- правилами соревнований по лыжным гонкам.

1.1. Характеристики группы и вида спорта, его отличительные особенности

В данной Программе представлен примерный план построения тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо - и макроциклах, участие в спортивных соревнованиях, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (далее - ФССП) утвержденным приказом Минспорта России от 14 марта 2013 г. №111.

Этап совершенствования спортивного мастерства реализуется на базе ДЮСШ Камышловского района по согласованию с учредителем.

Реализация данной дополнительной предпрофессиональной программы по лыжным гонкам допускается для завершения образовательного процесса только для занимающихся, прошедших обучение на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Срок реализации программы без временных ограничений по освоению, но при условии наличия у обучающихся спортивных достижений.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию, и организации тренировочного процесса лыжников на этапе спортивного совершенствования мастерства. Программный материал объединён в целостную систему спортивной подготовки лыжников и предполагает решение следующих основных задач:

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

Лыжные гонки – это циклический вид спорта. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и

укрепление функциональных систем организма и, в первую очередь, на сердечнососудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении. В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение, как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые.

Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы. Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенства Мира по лыжному спорту. Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях. При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжников изменяется в зависимости от скорости. Вариативность техники зависит от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, от уровня подготовленности лыжников. Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начались проводиться в Швеции и Финляндии, к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В России первые соревнования проводились в конце 19 века любителями конькобежного клуба. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта.

Основные виды лыжных гонок:

1. Соревнования с раздельным стартом.

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

2. Соревнования с масс-стартом.

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

3. Гонки преследования.

Гонки преследования (персьют, англ. pursuit – преследование) представляют собой совмещённые соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой – коньковым стилем.

Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже – с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с раздельным стартом. По её итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

Гонка преследования без перерыва (скиатлон) начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

4. Эстафеты.

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

5. Индивидуальный спринт.

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

участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

6. Командный спринт.

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

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников-гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов, определены возрастные границы этапа спортивного совершенствования мастерства и рекомендованы при этом соревновательные дистанции для данного этапа.

1.2. Цель этапа подготовки

Цель этапа совершенствования спортивного мастерства

согласно ст. 32 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации») специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборной команды субъекта Российской Федерации по лыжным гонкам, состав национальной сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам.

1.3. Задачи этапа подготовки

Задачи:

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

1.4. Специфика организации тренировочного процесса

На этапе совершенствования спортивного мастерства особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в образовательных, средних специальных и высших организациях. Основными формами тренировочного процесса

являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочные сборы); инструкторская и судейская практика. Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (УТС), медико-восстановительные и учебно-педагогические мероприятия.

1.5. Структура системы подготовки

Спортивная тренировка – многолетний процесс для успешного роста мастерства спортсмена необходимо знание законов возрастной динамики результатов. Только в этом случае можно рационально планировать многолетнюю тренировку и своевременно выводить спортсмена на "орбиту" высших достижений.

Проблема нормирования, планирования, контроля и учета тренировочных и соревновательных нагрузок является одной из центральных в системе тренировки на различных этапах многолетней подготовки юных спортсменов, в том числе на этапах совершенствования спортивного мастерства. Эффективность повышения спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку на данном этапе, во многом определяется степенью управления тренировочными нагрузками, скоростью передвижения по дистанции.

В обобщенном виде главная цель подготовки юных спортсменов – создание благоприятных предпосылок для достижения результатов в возрасте оптимальном для лыжников-гонщиков (20-26 лет).

Спортивная тренировка в лыжных гонках, как и любой педагогический процесс, направлена на решение воспитательных, образовательных, эстетических задач. Спецификой её является развитие и совершенствование физических и морально-волевых качеств, обучение технике и тактике спортивных упражнений. При этом средства, методы, объемы физических упражнений составляют содержание спортивной тренировки. Построение её в большей мере отвечает структуре. Под структурой мы понимаем порядок объединения частей, сторон спортивной тренировки их закономерное соотношение друг с другом. Спортивная тренировка строится как многолетний процесс. Занятия планируются на каждые 52 недели (календарный или учебный год) включая 6 недель летних каникул, которые лица, проходящие спортивную подготовку, проводят тренируясь и активно отдыхая, работая по индивидуальным планам.

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

Годовой тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный
- соревновательный
- переходный

В каждом периоде решаются определённые задачи.

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

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

В соревновательном периоде решают задачи дальнейшего совершенствования техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участия в соревнованиях.

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

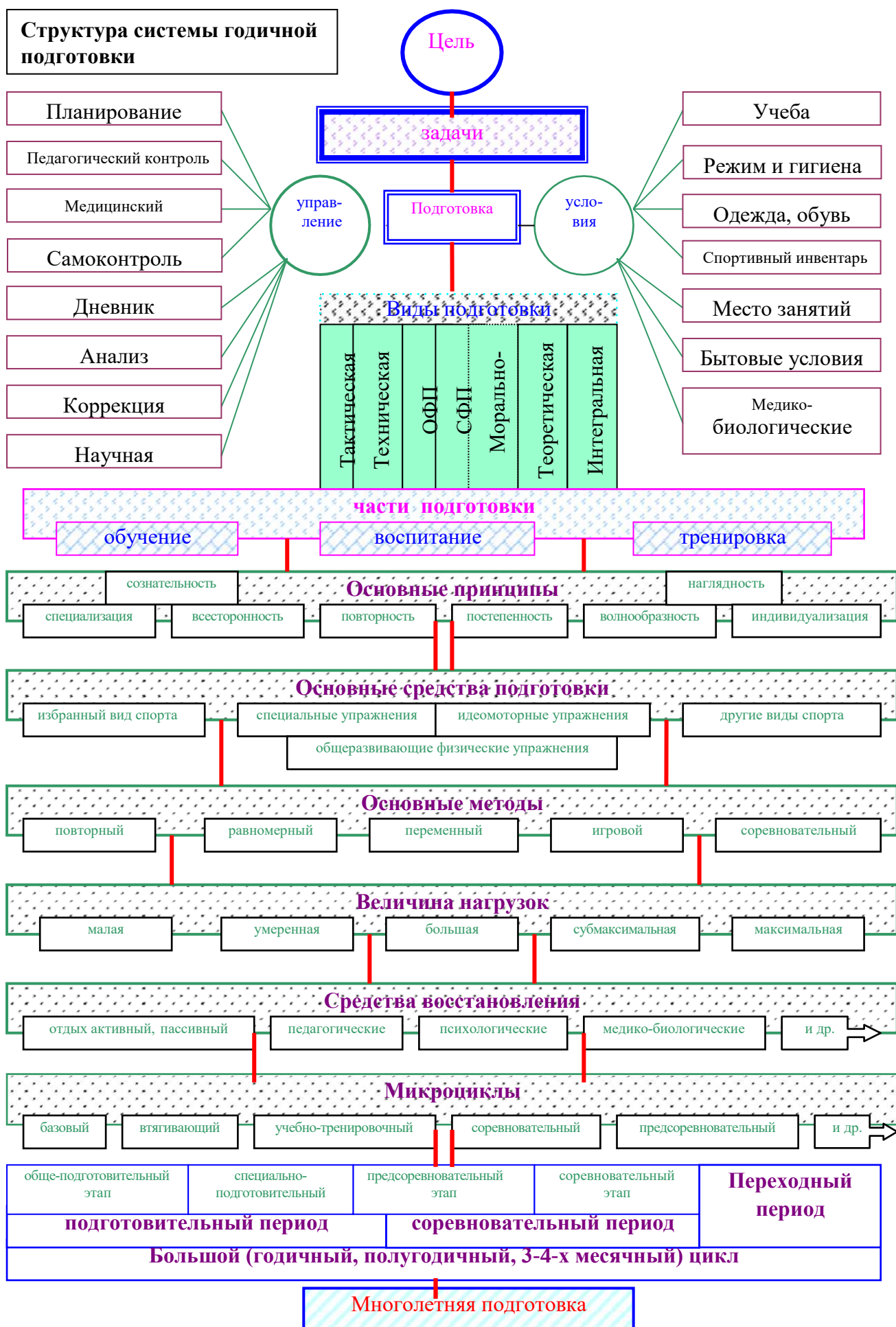
Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапе спортивного совершенствования мастерства.

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

Система спортивной подготовки (ССП) - это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсмена и проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, научного медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств восстановления и эффективной организации. Все эти части ССП показаны на схеме.

Из схемы ССП видно, что путь к поставленной цели (к спортивному результату, к победе в соревновании) лежит через решение ряда задач, выраженных в конкретных показателях, определяющих желаемую модельную характеристику спортсмена, через постановку конкретных задач по всем видам предстоящей подготовки, выбор средств, методов и величин нагрузок, их распределение по формам занятий и тренировочным дням, через планирование на основе микроциклов (МЦ), этапов, периодов и больших циклов на протяжении ряда лет. Деление на обучение, воспитание и тренировку осуществляется по признаку преимущественного воздействия, преимущественной направленности: обучая, в определенной мере воспитываете, тренируя — обучаете и воспитываете.

Все части и звенья ССП взаимодействуют между собой через психические и физиологические проявления, через двигательную деятельность спортсмена, через весь режим его жизни. Следовательно, только сам спортсмен, обучаясь, тренируясь, участвуя в соревнованиях, реализует ССП практически.



**Характеристика нагрузки при построении учебно-тренировочного процесса
в системе многолетнего планирования годовых тренировочных программ.**

Ступени объёмов зав-	Характеристика нагрузок	Нагрузка в километрах			
		Бег с прыжков. имитац.	Кроссовый бег (горы)	Бег на Лыжерол.	Бег на лыжах
МСМК 1	<u>Предельная</u>	30	40	50	60
	<u>Большая</u>	25	30	40	50
	<u>Средняя</u>	15	20	35	40
	<u>Малая</u>	12	15	25	30
МСМК 2	<u>Предельная</u>	25	40	40	50
	<u>Большая</u>	20	30	35	40
	<u>Средняя</u>	15	20	30	35
	<u>Малая</u>	12	15	25	30
МС 3	<u>Предельная</u>	20	30	35	40
	<u>Большая</u>	15	20	30	35
	<u>Средняя</u>	12	15	25	30
	<u>Малая</u>	10	12	20	20
КМС 4	<u>Предельная</u>	18	25	30	35
	<u>Большая</u>	15	20	25	30
	<u>Средняя</u>	10	15	20	25
	<u>Малая</u>	8	12	15	20
1 взр.раз 5	<u>Предельная</u>	15	20	25	30
	<u>Большая</u>	12	15	20	25
	<u>Средняя</u>	10	12	15	20
	<u>Малая</u>	8	10	12	15
2 взр.раз. 6	<u>Предельная</u>	12	15	20	25
	<u>Большая</u>	10	12	15	20
	<u>Средняя</u>	8	10	12	15
	<u>Малая</u>	6	8	10	12
3 взр.раз. 7	<u>Предельная</u>	10	12	15	20
	<u>Большая</u>	8	10	12	15
	<u>Средняя</u>	6	8	10	12
	<u>Малая</u>	5	6	8	10
1 юн.раз. 8	<u>Предельная</u>	8	10	12	15
	<u>Большая</u>	6	8	10	12
	<u>Средняя</u>	5	6	8	10
	<u>Малая</u>	3	5	6	8
2 юн.раз 9	<u>Предельная</u>	5	8	10	12
	<u>Большая</u>	4	6	8	10
	<u>Средняя</u>	3	5	6	8
	<u>Малая</u>	2	3	5	6
3 юн.раз. 10	<u>Предельная</u>	3	6	8	10
	<u>Большая</u>	2,5	5	6	8
	<u>Средняя</u>	2	3	5	6
	<u>Малая</u>	1	2	3	5

В соответствии с приказом Минспорта России от 14.03.2013 № 111 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки “ (Зарегистрированного в Минюсте России 10.06.2013 №28765, приложение №4)

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта лыжные гонки**

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

Программа состоит из двух основных частей.

Первая основная часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая основная часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

1.6. Компетенции спортсмена

На этапе спортивного совершенствования мастера, лица, проходящие спортивную подготовку ориентация общих умений и способов заложена в содержании учебного материала программы по лыжным гонкам, который отображает основную функцию программы :

- организационно-планирующую, предусматривающую выделение этапа обучения (этапа совершенствования спортивного мастерства), структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных показателей.

Иметь представление	- о развитии лыжных гонок в мире и России; - об организационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса в целом; - о планировании и структуре годичного цикла подготовки; - о методологии основных направлений спортивной подготовки; - об анатомо-физиологических и биомеханических процессах организма, при занятиях спортивной дисциплиной лыжные гонки
---------------------	---

Знать	- основы истории развития лыжных гонок в мире, России; - физиологические особенности деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами и методами спортивной тренировки на этапе спортивного совершенствования мастерства; - возрастные особенности развития психических процессов и физических качеств; - психофункциональные особенности своего организма - индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма ,направленные на укрепление здоровья и повышения уровня физической подготовленности; - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; - правила использования спортивного инвентаря и оборудования; - правила соблюдения ТБ; - правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; - правила соревнований по лыжным гонкам.
Уметь	- технически правильно осуществлять двигательные действия в лыжных гонках, рационально использовать их в условиях тренировочной и соревновательной деятельности и организации собственного досуга; - владеть основами современной техники способов передвижения на лыжах «школой» лыжника-гонщика; - проводить самостоятельные занятия по лыжной подготовке и развитию основных физических качеств спортсмена; - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения для поддержания оптимального уровня физической работоспособности; - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений; - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; - демонстрировать стабильно высокие спортивные результаты на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации - соблюдать правила ТБ, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
Владеть	- познавательной деятельностью :использование наблюдений, измерений и моделирования; комбинирование известных алгоритмов действий в ситуациях на предполагающих стандартного их применения; - информационно-коммуникативной деятельностью: умение вступать речевое общение, участвовать в диалоге, составлять планы и конспекты тренировочных занятий. - рефлексивной деятельностью: самостоятельная организация учебно-тренировочной деятельности; владение навыками

	контроля и оценки спортивной подготовки соблюдения норм поведения в обществе, правил здорового образа жизни, владения умениями совместной деятельности.
Сформировать ценностное отношение	- к устойчивой мотивации для укрепления собственного здоровья, к пропаганде здорового образа жизни в окружающем мире; - к гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивного совершенствования мастерства; - к воспитанию волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

II. Нормативная часть

2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта.

Минимальный возраст лиц, минимальное количество лиц для зачисления на этапе спортивного совершенствования мастерства по лыжным гонкам в соответствии с приказом Минспорта России от 14.03.2013 № 111 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки “ (Зарегистрированного в Минюсте России 10.06.2013 №28765, приложение №1).

Этап	Длительность (лет)	Минимальный возраст	Наполняемость (min-max), чел.
Этап спортивного совершенствования мастерства	Без ограничений	15 лет	4-7 человек

Продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства – без ограничений, при условии положительной динамики спортивных результатов, минимальный возраст для зачисления в группу 15 лет, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки имеющий соответствующий спортивный разряд. Минимальная наполняемость группы ССМ-4 человека, максимальная – 7 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования зависит от спортивных результатов, показанных перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку. Перевод спортсмена, проходящего спортивную подготовку (в том числе и досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки осуществляется в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии). В группы совершенствования спортивного мастерства зачисляются

спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд **кандидата в мастера спорта**

Лицам, проходящим спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, не выполнившим (подтвердившим) предъявляемые Программой разрядные требования (кандидат в мастера спорта, но выполнившим разрядный норматив не ниже I взрослого разряда по лыжным гонкам) при условии выполнения в полном объеме спортивной подготовки на данном этапе требований Программы (контрольные нормативы по ОФП и СФП, по объему, нагрузке и участию в соревнованиях, если спортивный результат стабилен и не хуже предыдущего сезона) предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в данном учреждении или организации, осуществляющей спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, по решению тренерского совета и приказом директора ДЮСШ.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования мастерства по лыжным гонкам (теоретическая, практическая – общая и специальная, техническая, тактическая, инструкторская и судейская, соревновательная, медико-восстановительная, контрольная),%

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся, в объеме от 60 до 100 %;
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 12 % от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 12 до 25 % от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 40 до 52 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 75 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 4 до 5 % от общего объема учебного плана;
- индивидуальная подготовка в пределах до 25 % от общего объема учебного плана.

В соответствии с приказом Минспорта России от 14.03.2013 № 111 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки “ (Зарегистрированного в Минюсте России 10.06.2013 №28765, приложение №2).

Разделы подготовки	Этап спортивного совершенствования мастерства
Теоретическая	4

Физическая:	46
ОФП	15
СФП	31
Техническая	19
Тактическая	6
Инструкторская и судейская	1
Соревновательная	6,5
Медико-восстановительная	1
Контрольная	1
Другие виды спорта и подвижные игры, час	4
<i>Всего часов на 46 недель</i>	82,5
Индивидуальные занятия 6 недель	17,5
ИТОГО часов на 52 недели	100

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы. Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

В соответствии с приказом Минспорта России от 14.03.2013 № 111 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки “ (Зарегистрированного в Минюсте России 10.06.2013 №28765 приложение №9).

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
28	9-14	1456	468

Этап совершенствования спортивного мастерства в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта). Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

В соответствии с приказом Минспорта России от 14.03.2013 № 111 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта

лыжные гонки “ (Зарегистрированного в Минюсте России 10.06.2013 №28765, приложение №10).

Перечень тренировочных сборов на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям			
Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ
Продолжительность 21 день	Продолжительность 18 дней	Продолжительность 14 дней	Продолжительность 14дней
Количество участников определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку			

Специально тренировочные сборы				
Тренировочные сборы по ОФП и СФП	Восстановительные тренировочные сборы	Тренировочные сборы в каникулярный период	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов в УОР
Продол-сть 14 дней	Продол-сть До 14 дней	Продол-сть До 21 дня и не > 2 сборов/ год	Продол-сть До 5 дней не более 2 раза/год	Продол-сть До 60 дней
Не менее 70% от состава группы	Участники соревнований	Не менее 60% от состава группы	В соответствии с планом КМО	В соответствии с планом приёма

Для обеспечения этапа совершенствования спортивного мастерства организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства показатели общего объёма циклических нагрузок достаточно стабильны и находятся в пределах допустимых границ.

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

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1	2-3	1	2-3
Общий объем нагрузки, км	5300-6200	6300-8300	4300-5000	5200--6300
Объем лыжной подготовки, км	2300-2800	2900-4000	2000-2300	2400-2900
Объем лыжероллерной подготовки, км	1400-1600	1500-2000	1100-1200	1300-1600
Объем бега, имитации, км	1600-1800	2000-3000	1200-1400	1600-1800

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства и постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам. Занятия планируют на каждые 52 недели (календарный или учебный год), включая 6 недель летних каникул, которые спортсмены, проходящую подготовку проводят самостоятельно тренируясь и активно отдыхая ,работая по индивидуальному плану.

Содержание учебного плана представлено теоретической и практической частями подготовки.

Первая из них – собственно материал, который раскрывает основы знаний по истории, характеристике вида спорта, основам методики тренировки и функциональному состоянию организма спортсмена.

Вторая – практический материал – раскрывает содержание и направленность: общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовки и, предусматривающий для каждого этапа подготовки, контрольные упражнения и соревнования.

2.3 План подготовки (по разделам и объему часов)

В соответствии с приказом Минспорта России от 14.03.2013 № 111 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки» (Зарегистрированного в Минюсте России 10.06.2013 №28765, приложение №1).

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных
занятий (часов) на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Разделы программы	1 г.о. Кол-во часов	2 г.о. и более Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	43	30
2.	Общая физическая подготовка(ОФП)	360	350
3.	Специальная физическая подготовка(СФП)	580	790

4.	Техническая подготовка	70	70
5.	Инструкторская и судейская практика	15	15
6.	Участие в соревнованиях	110	120
7.	Медицинское обследование	10	11
8.	Восстановительные мероприятия	60	70
9.	Общее количество часов в год	1248	1456

Теоретическая подготовка для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-2 г.о., (час)

№ п/п	ТЕМА	Кол- во(ч) 1г.о.	Кол- во(ч) 2 г.о.
1.	Основы совершенствования спортивного мастерства	7	2
2.	Основы методики тренировки	7	6
3.	Анализ соревновательной деятельности	14	14
4.	Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика	7	3
5.	Восстановительные средства и мероприятия	8	5
	ИТОГО	43	30

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта (тренировочные, контрольные, основные)

Для этапа совершенствования спортивного мастерства в соответствии с приказом Минспорта России от 14.03.2013 № 111 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки» (Зарегистрированного в Минюсте России 10.06.2013 №28765, приложение №3).

Показатели	Этап спортивного совершенствования мастерства
контрольные	10-12
отборочные	6-8
основные	5-6
Итого:	21-26

2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки

На этапе совершенствования спортивного мастерства объем индивидуальной спортивной подготовки представлен с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере, (или) по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха (см.приложение №1)

В данном плане часы распределены по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая

подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в учреждении являются:

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

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся, на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

В качестве ведущих при определении нормативных показателей тренировочных нагрузок спортсменов можно применять следующие положения:

1. Целевая направленность, взятая в отношении к высшему спортивному мастерству.
2. Соразмерность в отношении объема тренировочных нагрузок различного характера и направленности.
3. Основные факторы, определяющие уровень мастерства и возрастной динамики развития спортсменов.

Переход на более высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок у спортсменов, тренер должен осуществляться только в том случае, когда произойдет полное приспособление всех систем организма к существующему уровню, когда возникнет необходимость в повышении нагрузки по объему и интенсивности, когда данные наблюдений говорят в пользу дальнейшего увеличения нагрузки. Тренировочную программу по объему и интенсивности на этап, период, годовой цикл следует определять после 2-3 месяцев тренировки, в течение которых выявляются их физические возможности.

Ежегодные программы тренировки нужно выбирать индивидуально каждому спортсмену в соответствии с возрастом и подготовленностью и учетом того, чтобы они были достаточно трудными в физическом отношении нагрузки, значит, он может попросту, как говорят, «сломаться», потерять интерес к тренировкам и соревнованиям.

Планы тренировок должны быть реальными для выполнения на любом занятии, в любом микроцикле, на любом этапе годового цикла тренировки. Намечать следует только конкретные задачи, для решения которых есть необходимые условия.

Тренер не должен спешить, не должен форсировать подготовку спортсмена, выбирая трудные тренировочные программы 2-3 года подряд. Какая-то из этих программ должна быть относительно нетрудной, почти повторяя предыдущую, после которой следует планировать снова более напряженную тренировочную программу.

Соотношение работы (нагрузки) и времени на восстановление (отдых) сугубо индивидуально для каждого спортсмена и должно быть таким, чтобы исключались опасные перенапряжения, и обеспечивалось поэтапное (в годовых циклах тренировки) и ежегодное (в многолетней тренировке) нарастание работоспособности всех систем организма. Задача тренера, спортсмена и врача вовремя выявить возникновение или предвидеть опасность возникновения переутомления спортсмена, а также и при выборе тренировочной программы на неделю, месяц, этап, период, годовой цикл и определить физические возможности спортсмена на предлагаемую нагрузку.

« Одна из опаснейших ловушек, в которую мы можем попасть, состоит в том, что по какой бы программе не занимался спортсмен, необходимо всегда тщательно следить за тем, как он переносит нагрузку, за восстановлением, чтобы вовремя отступить от программы, так как мы очень легко можем наткнуться на проблему внезапно возникшего сверх стресса и «загнать» ребят» (Дж. Каунсилмен, 1972).

Для примера рекомендуется примерная схема тренировочного цикла (подготовительный период - осенний этап) и объём, и интенсивность нагрузки на этапах годичного цикла, см. приложение№1, приложение№2.

Циклограмма нагрузки в восстановительный период (или вхождения в тренировочный процесс после болезни):

таблица №1

Дни недели	Вид нагрузки (физическое упражнение)	Объем нагрузки (время, дозировка)	Интенсивность
Понедельник	Зарядка: по самочувствию(можно не выполнять) Бег Гимнастика,ОРУ Тренировка: Плавание Тренажёры(ОРУ) гимнастика	15-20минут 15-20 минут 40 минут 15 минут 15минут	1 зона
Вторник	Зарядка: по самочувствию(можно не выполнять) Бег Гимнастика,ОРУ Тренировка: бег Спортивные игры	15-20минут 15-20 минут 15-20мин 40-60 минут	1 зона 1 зона

	Тренажёры(ОФП) Гимнастика,ОРУ Массаж(восстановительный	15 минут 15минут 15-20минут	2-3зона 1,2зона 1зона
Сред	Зарядка: по самочувствию(можно не выполнять) Бег Гимнастика,ОРУ Тренировка: кросс Тренажёры(СФП) Гимнастика,ОРУ Массаж(восстановительный	15-20минут 15-20 минут 40-60 минут 15 минут 15минут 15-20минут	1 зона 1,2 зона 1,2 зона 1 зона
Четверг	выходной		
Пятница	Зарядка: по самочувствию(можно не выполнять) Бег Гимнастика,ОРУ Тренировка: кросс Тренажёры(СФП) Гимнастика,ОРУ Массаж(восстановительный	15-20минут 15-20 минут 40-60 минут 15 минут 15минут 15-20минут	1 зона 1,2 зона 1,2 зона 1 зона
Суббота	Зарядка: по самочувствию(можно не выполнять) Бег Гимнастика,ОРУ Тренировка: Плавание Тренажёры(ОРУ) гимнастика	15-20минут 15-20 минут 40 минут 15 минут 15минут	1 зона
Воскресенье	Активный отдых		

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности, см.приложение№3, приложение№4

2.6. Графическая структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

На этапе совершенствования спортивного мастерства в годичном цикле спортивной подготовки принципиальная структура макроциклов похожа, как при одноцикловом варианте, так и при сдвоенном, построении годичной подготовки, содержание тренировочного процесса последовательно изменяется и должно удовлетворять ряду обязательных условий:

- 1) в начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена примерного комплекса тренировочных нагрузок, т.е. замена определенного количества упражнений, применение несколько большего объема тренировочных нагрузок, их интенсификация;
- 2) каждый последующий период развития спортивной формы (т.е. макроцикл) по силе воздействия должен быть больше каждого предыдущего. Исходя из сроков развития физических качеств и изменения показателей специальной физической работоспособности, макроцикл делится на ряд мезоциклов, основные из которых в подготовительном периоде – втягивающие и базовые.

Втягивающие мезоциклы характеризуются наиболее плавной тенденцией роста интенсивности нагрузок, объем которых в то же время может достигать весьма значительных величин.

Базовые мезоциклы – главный тип мезоциклов подготовительного периода. Именно в них по преимуществу разворачиваются основные тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональный потенциал спортсмена.

Длительность мезоциклов определяют сроки развития основных физических качеств. Для лыжных гонок – прежде всего, общая и специальная выносливость. В исследованиях установлены ориентировочные границы развития этих качеств. Так, наибольшие темпы прироста показателей общей выносливости и максимального повышения аэробной производительности составляют 12-14 недель, а наивысшие темпы прироста показателей, отражающих уровень специальной выносливости, составляет 9-10 недель. Главным в последовательном решении тренировочных задач является такая организация тренировочного процесса, при которой работа над повышением скорости выполнения основного соревновательного упражнения не лимитируется уровнем развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов. В соревновательном периоде основными мезоциклами являются соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает в себя основное соревнование, непосредственную подготовку к нему и кратковременную (по окончании соревнований) послесоревновательную фазу разгрузочного характера. Длительность данных мезоциклов чаще всего колеблется в пределах 4-6 недель. В простейшем случае весь соревновательный период состоит из одного, двух, трех мезоциклов. В условиях соревновательного периода большой продолжительности (4-6 месяцев) помимо соревновательных, целесообразно включать промежуточные мезоциклы, которые характеризуются снижением

интенсивности тренировочного процесса и значительным повышением его объема и имеют целью повышения общей работоспособности.

Примерная периодизация тренировочных занятий

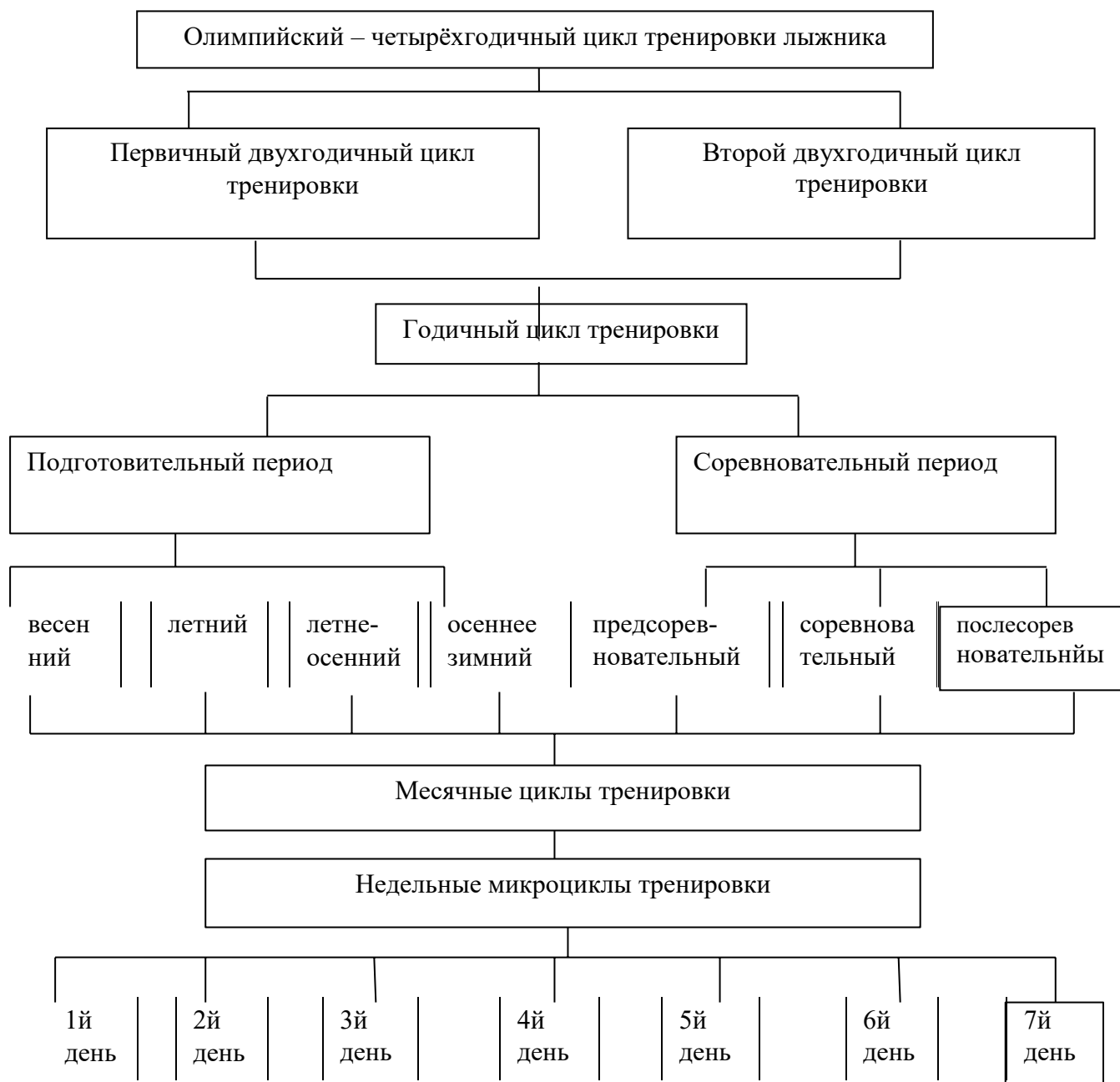
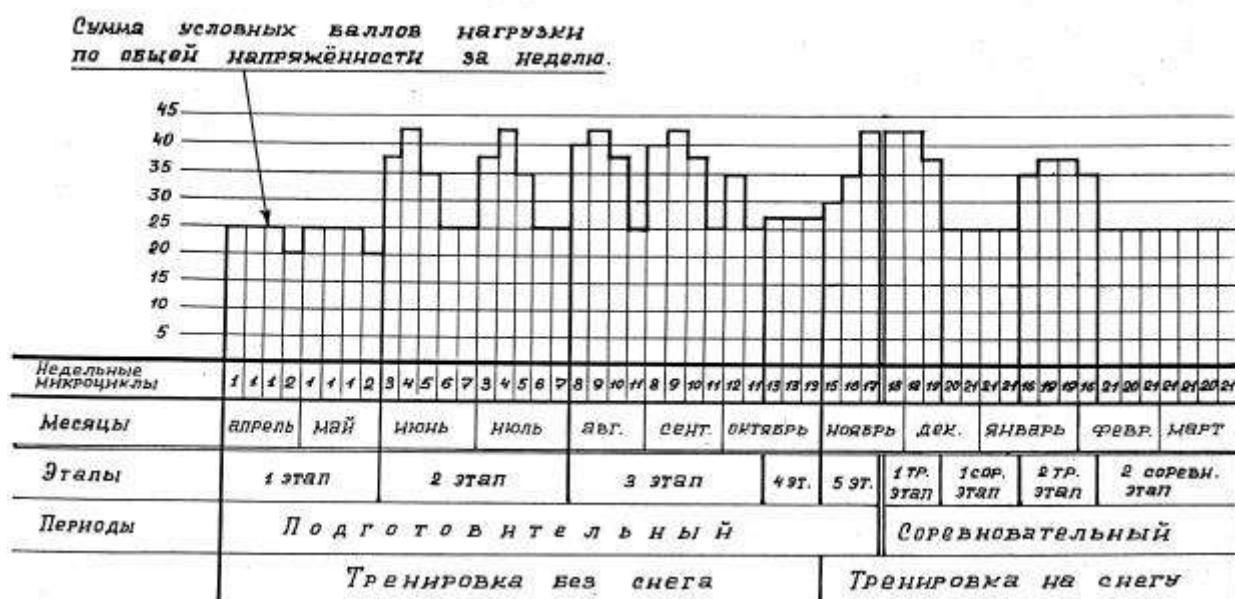


График режимов нагрузки по общей напряженности недельных микроциклов на этапах годового цикла тренировки.



СТРУКТУРА ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ.

планирование недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности на этапах годового цикла тренировки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

1 ЭТАП:

Продолжительность – 8 недель (апрель, май)

(Начинать подготовительный период 28 марта -3 апреля, с понедельника в любой день из этих чисел).

2 ЭТАП:

Продолжительность – 10 недель (июнь, июль)

3 ЭТАП:

Продолжительность – 10 недель (август, сентябрь, октябрь)

4 ЭТАП (ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ):

Продолжительность - 3 недели (октябрь)

5 ЭТАП (ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖАХ):

Продолжительность - 3 недели (ноябрь)

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

1 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Продолжительность – 3 недели (ноябрь, декабрь)

1 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.

Продолжительность – 4 недели (декабрь, январь)

Этап предварительных соревнований:

контрольно-тренировочные и отборочные соревнования к главным соревнованиям сезона.

2 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.

Продолжительность - 4 недели (январь, февраль)

2 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.

Продолжительность – 7 недель (февраль, март)

Этап основных соревнований:

контрольно-тренировочные и главные соревнования сезона высшая спортивная форма с 1-25 марта (главные соревнования)

Основу планирования тренировочного процесса составляют типовые 7-дневные микроциклы, направленные на решение специфических задач каждого периода и этапа годичного цикла подготовки.

Базовый этап подготовки (июнь-август)

Основные задачи:

1. Развитие физических качеств и функциональных возможностей спортсменов;
2. Постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
3. Совершенствование технического мастерства.

Микроцикл №1.

Структура и содержание микроцикла в подготовительном периоде (июнь-июль)

Дни	Характер нагрузки	Средства	Скорость % от соревновательной	Нагрузка
1	а. Развивающая	бег с имитацией	70-80%	15-21 км
	б. Активный отдых	плавание		1 ч
2	а. Восстанавливающая	лыжероллеры	70-80%	8-12 км
	б.	кросс	легко	8-10 км
3	а. Восстанавливающая	бег с имитацией в подъемы	70-80%	8-12 км
	б. Поддерживающая (контроль за специально скоростно-силовой подготовленностью (С.С.П.))	Лыжероллеры Пологий подъём 3-4 ⁰ (б/ш:1/ш:2/ш) – ходы	70-80% максимально	20-22 км по 300 м каж/ход
4	а. Поддерживающая	Бег с имитацией в подъемы	70-80%	18-15 км
	б. Поддерживающая (контроль за С.С.П.	Плавание Лыжероллеры 6-8 ⁰ 10-12 ⁰ Все ходы	70-80% 70-80% максимально	1 ч 20-22 км по 50 м каж/ход
5	а. Восстанавливающая	Бег с имитацией в подъемы	70-80%	8-10 км
	б. Контроль ОФП	Отдимание, подтягивание, подъём ног, п/в дл. С места, 10-скоч, бег 100 м, бег 30 м с ходу		
6	а. Поддерживающая	Бег с имитацией в подъемы	70-80%	15-12 км
	б. Восстанавливающая (контроль за С.С.С.П.)	лыжероллеры Равнина: все ходы	80-90% максимально	8-12 км 300 м (к/ход)

7	Активный отдых	_____	_____	_____
---	----------------	-------	-------	-------

Примечание: а – первая тренировка; б – вторая тренировка, во все дни кроме 2 и 7 – разминка и заключительная часть – кросс до 6км. Кроме этого в содержание микроцикла ежедневная зарядка – кросс, ОРУ, гимнастика, силовые упражнения, прыжковые упражнения, специальные упражнения лыжника-гонщика. Ведущее средство микроцикла – бег с имитацией

Микроцикл №2

Структура и содержание микроцикла в подготовительном периоде (август)

Дни	Характер нагрузки	Средства	Скорость % от соревновательной	Нагрузка
1	а. Развивающая	лыжероллеры	90-100	35-40 км
	б.	кросс	легко	8-12 км
2	а. Активный отдых	кросс	легко	6-8 км
	б. Восстанавливающая	плавание лыжероллеры	70-80%	30 мин. (15-20 км)
3	а. Восстанавливающая	бег с имитацией в подъемы	100	8-10 км
	б. Восстанавливающая	лыжероллеры плавание	70-80%	15-20 км 30 мин.
4	а. Контрольная тренировка	Бег с имитацией в подъемы	100	3-6 км
	б. Поддерживающая	Лыжероллеры плавание	70-80%	22-28 км 30 мин.
5	а. Восстанавливающая	Бег с имитацией в подъемы	70-80%	8-10 км
	б. Восстанавливающая	лыжероллеры	70-80%	22-28 км
6	а. Поддерживающая	лыжероллеры	70-80%	22-28 км
	б. Контроль за скоростно-силовой подготовленностью	Бег с имитацией в подъемы 3-4, 6-8, 10-12 ⁰	максимально	Подъем 50м (С/П)
7	а. Восстанавливающая	Бег с имитацией в подъемы	70-80%	8-10 км
	б. Отдых			

Построение недельного микроцикла базового этапа

1-й день

Первая тренировка. Задача: развитие скоростно-силовых качеств и совершенствование технического мастерства. Тренировка на лыжероллерах 7*400 м – 2 серии различными способами передвижения (III зона и выше).

Заключительная часть – 10-12 км спокойное катание.

Вторая тренировка. Задача: развитие быстроты и силовой выносливости. Бег 5 км О.Р.У. – 10 мин. Прыжки (многоскоки) в гору 70-100 м = 1-1,5 км.

упражнения на тренажерах – 10-12 упражнений по 45 с * 3 серии. Отдых между упражнениями 30-40 с. Спортивные игры – 40 мин.

2-й день

Первая тренировка. Задача: развитие силовой и специальной выносливости. Разминка 25-30 мин. Бег с имитацией подъемов - 20 км (II – III зоны). О.Р.У. – 10-15 мин.

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники классического хода. Тренировка на лыжероллерах 25-30 км (II зона).

3-й день

Первая тренировка. Задача: развитие специальной выносливости. Тренировка на лыжероллерах. Свободный ход 40 км (II зона).

Вторая тренировка. Задача: развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности 15-20 км (II зона). О.Р.У. – 15 мин. Спортивные игры – 40 мин.

4-й день

Первая тренировка. Задача: поддержание общей выносливости. Бег, ходьба 25-30 км (30мин. бега + 30 мин. ходьбы, I и II зоны). О.Р.У. – 10 мин.

Вторая тренировка. Задача: поддержание силовой выносливости. Бег 5 км. О.Р.У. – 10 мин. Упражнение на тренажерах – 6-8 упражнений по 30-40 с * 40 серии. Отдых между упражнениями 30-40 с. Спортивные игры – 40 мин.

5-й день

Первая тренировка. Задача: развитие силовой и специальной выносливости.

Разминка. Бег с имитацией подъемов 20 км. О.Р.У. – 15 мин. (II и III зоны).

Вторая тренировка. Задача: развитие силовой выносливости. Лыжероллеры 25-30 км, одновременный ход (II зона).

6-й день

Первая тренировка. Задача: развитие специальной выносливости и совершенствование техники классического и свободного хода (индивидуально). Лыжероллеры 50 км (II зона).

Вторая тренировка. Задача: ОФП. Бег 5-6 км. О.Р.У. – 15 мин. Спортивные игры – 1 час.

Тренировка на лыжероллерах заканчивается легким бегом 1,5-2 км и упражнениями на растягивание 10 мин.

7-й день – отдых

Развивающий этап подготовки (август – сентябрь)

Основные задачи:

1. Повышение уровня функционального состояния;
2. Повышение скоростно-силовых качеств в специальных средствах подготовки;
3. Совершенствование технического мастерства.

Построение микроцикла развивающего этапа подготовки

1-й день

Первая тренировка. Задача: развитие скоростно-силовых качеств. Разминка 25-30 мин. Прыжки в гору 10*100 м, 6*150 м. упражнения на тренажерах: 10 упр. * 60 с * 3 серии. Бег 8-10 км.

Вторая тренировка. Задача: развитие специальной выносливости. Лыжероллеры 25 км, одновременный ход (II и III зоны).

2-й день

Первая тренировка. Задача: развитие специальной выносливости. Разминка. Бег с имитацией подъемов 20 км (III зона).

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники классических ходов. Лыжероллеры 25-30 км (II зона).

3-й день

Первая тренировка. Задача: развитие общей и специальной выносливости. Бег, ходьба, имитационные упражнения 30-35 км (II зона).

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники свободного хода. Лыжероллеры 25-30 км (II зона).

4-й день

Первая тренировка. Задача: совершенствование техники классических ходов. Лыжероллеры 30 км (II зона).

Вторая тренировка. Задача: ОФП. Разминка 30 мин. Спортигры – 1 час.

5-й день

Первая тренировка. Задача: развитие специальной и силовой выносливости. Разминка. Бег с имитацией 18-20 км (III зона).

Вторая тренировка. Задача: развитие силовой выносливости и совершенствование техники одновременных ходов. Лыжероллеры 25 км (II зона).

6-й день

Первая тренировка. Задача: развитие специальной выносливости. Лыжероллеры 55-60 км (индивидуальная техника, II-III зоны).

Вторая тренировка. Восстановительный бег 5-6 км. О.Р.У. – 15 мин. Спортигры – 1 час.

7-й день – отдых.

Снежный этап подготовки (октябрь – ноябрь)

Основные задачи:

1. Отработка элементов техники лыжных ходов на снегу;
2. Постепенная адаптация к большим объемам лыжной подготовки;
3. Доведение функционального состояния организма до высокого уровня;
4. Повышение специальных скоростно-силовых качеств.

Микроцикл снежного этапа подготовки

1-й день

Первая тренировка. Задача: развитие силовых качеств. Разминка на лыжах – 5 км. Одновременный ход – 2*5 км, 3*5 км свободный ход (II зона).

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники поперечного двухшажного хода. Равномерная тренировка на лыжах 25 км (II зона).

2-й день

Первая тренировка. Задача: развитие скоростной выносливости. Интервальная тренировка на лыжах: классический ход 6*2 км. Активный отдых до пульса 120 уд./мин. Заключительная часть – 10 км (III-IV зона).

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники свободного хода. На лыжах 25-30 км (I и II зоны).

3-й день

Первая тренировка. Задача: совершенствование специальной выносливости. Свободный ход на лыжах 40 км (II зона).

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники классических ходов. На лыжах 25 км (II зона).

4-й день

Первая тренировка. Задача: совершенствование горнолыжной техники – 2 часа.

Вторая тренировка. ОФП. Кросс – 8-10 км. О.Р.У. – 15-20 мин.

5-й день

Первая тренировка. Задача: развитие скоростной выносливости. Темповая тренировка на лыжах 20 км (III зона) или контрольная тренировка 12-15 км (III-IV зоны). Техника индивидуальная.

Вторая тренировка. Задача: совершенствование индивидуальной техники свободного или классического хода 25 км (I-II зоны).

6-й день

Первая тренировка. Задача: совершенствование специальной выносливости.

Равномерная тренировка на лыжах 55-60 км (классический ход, II, III зоны).

Вторая тренировка. Восстановительный бег 6-7 км. О.Р.У. – 20 мин. Каждая лыжная тренировка заканчивается легким бегом и упражнениями на растягивание – 10 мин.

7-й день – отдых.

Соревновательный этап подготовки

Основные задачи:

1. Достижение высокой степени работоспособности и выход на вершину спортивной формы к главному старту сезона;
2. Совершенствование технического, тактического мастерства и морально-волевой подготовки.

Тренировочные циклы на данном этапе подготовки строятся с учетом календаря соревнований – что особенно важно – главного старта. Контрольные тренировки и подводящие соревнования должны органически входить в тренировочный цикл и служить постепенному улучшению спортивной формы. При построении микроцикла следует учитывать продолжительность соревновательного этапа и время (месяца), количество стартов в месяц, длину дистанций, а также вид лыжной техники предстоящего соревнования.

Микроцикл перед соревнованиями

К периоду основных стартов снижается объем лыжной подготовки, а интенсивность повышается.

1 день

■ I тренировка:

Задача: Развитие специальной выносливости. Передвижения на лыжах с сильной интенсивностью 15-20 км (темповое передвижение на лыжах).

■ II тренировка:

Задача: Развитие специальной выносливости. Равномерное и переменное передвижение на лыжах со слабой и средней интенсивностью. 10-15 км (2-3 км – слабой, 8-12 км – средней).

2 день

Задача: Развитие специальной выносливости. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью 15 км.

3 день

Отдых

4 день

Задача: Развитие специальной выносливости и подготовка к соревнованиям. Разминка перед стартом – ОРУ, упражнения специальной направленности – 10-15 мин. Передвижение на лыжах со средней интенсивностью 10-15 км (просмотр трассы).

5 день

Соревнования

6 день

Задача: Развитие специальной выносливости и подготовка к соревнованиям. Равномерное передвижение на лыжах 15-20 км (5-7 км слабая, остальные км – средняя интенсивность).

7 день

Соревнования

Построение микроцикла соревновательного этапа

1-й день

Первая тренировка. Задача: поддержание специальной выносливости.

Переменная тренировка на лыжах 25-30 км (6-10 ускорений по 1 км).

Индивидуальная техника (II и III зоны).

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники (индивидуальной).

Равномерная тренировка 20 км (II зона).

2-й день

Первая тренировка. Задача: поддержание скоростной выносливости.

Интервальная тренировка на лыжах 6*1,5 км, активный отдых до пульса 120 уд./мин.

Вторая тренировка. Задача: совершенствование индивидуальной техники.

Равномерная тренировка на лыжах 20 км (II зона).

3-й день

Первая тренировка. Задача: активный отдых, прогулка на лыжах 15-20 км.

Вторая тренировка. ОФП. Кросс 5-6 км. О.Р.У. – 15 мин.

4-й день

Первая тренировка. Просмотр трассы и разминка.

Вторая тренировка. Кросс 5-6 км. О.Р.У. – 15 мин.

5-й день

Первая тренировка. Соревнования или контрольная тренировка.

Вторая тренировка. Восстан-ная тренировка. Прогулка на лыжах 15 км.

6-й день

Первая тренировка. Задача: поддержание специальной выносливости.

Равномерная тренировка на лыжах 30-35 км (II зона). Техника индивидуальная.

Вторая тренировка. Кросс 6-7 км. О.Р.У. – 15 км.

7-й день – отдых.

В зимнем этапе подготовительного периода с конца октября начинается подготовка на лыжах. В течение двух первых недель – проводятся равномерное передвижение на лыжах со слабой и средней интенсивностью с целью подготовки организма спортсмена к специальной работе. Большое внимание уделяется технике передвижения на лыжах, на каждом тренировочном занятии совершенствуется техника одного их ходов, техника поворотов, спусков и подъемов с различной крутизной.

На этом этапе проводятся двухразовые тренировки, на лыжах и 2 раза в неделю во второй и четвёртый день микроцикла – тренировки скоростно-силовой направленности на подъёме длиной 250-300 м, аналогичные летним тренировкам на лыжероллерах.

Микроциклы разработаны для применения на этапе спортивного совершенствования мастерства. Молодые лыжники на этапе спортивного совершенствования юниорки, также могут вести подготовку по предложенной схеме, но с индивидуальным дозированием объема тренировочных нагрузок (уменьшение может составлять 10-30%).

Планирование тренировки лыжниц-гонщиц с учетом фаз биологического цикла (более подробно см. приложение №5)

Общая структура нагрузок мезоцикла, построенного с учётом фаз менструального цикла:

таблица №2

Фаза цикла	Тренировочная нагрузка(по объёму и интенсивности)
Менструальная	Средняя
Постменструальная	Большая
Овуляторная	Средняя
Постовуляторная	Большая
Предменструальная	Малая

В учебно-тренировочном процессе высококвалифицированных лыжниц-гонщиц рекомендуется четко устанавливать фазы биологического цикла и контролировать их цикличность.

Тренировочные нагрузки целесообразно планировать в соответствии с ритмическими волнообразными колебаниями биологического цикла женского организма.

Особенности подготовки в среднегорье.

В спортивной практике при подготовке спортсменов к состязаниям, как в горах, так и в привычных равнинных условиях используется следующая классификация высотных уровней:

- низкогорье – от 600 до 1200 м над уровнем моря;
- среднегорье – от 1300 до 2500 м над уровнем моря;
- высокогорье – свыше 2500 м над уровнем моря.

Низкогорье. Пребывание и тренировки в этой местности требуют от спортсменов определенного уровня адаптации. В первые дни при выполнении длительных интенсивных упражнений наблюдаются некоторые трудности, что ведет к возникновению более раннего утомления. Однако уже с 3-4-го дня

пребывания на такой высоте, как правило, тренировки можно проводить без ограничений.

Среднегорье (умеренные высоты) наиболее широко используется для подготовки к важнейшим соревнованиям на равнине. Эти высоты условно можно разделить на два пояса: низкий – до 2000 м и верхний – 2000-2500 м. Высокогорье предъявляет к организму более жесткие требования, даже в покое увеличивается частота сердечных сокращений, сердечный выброс, минутный объем дыхания. Физическая и умственная работоспособность на таких высотах снижена.

В горных условиях происходит изменение функциональных показателей работоспособности.

Аэробная производительность. С увеличением высоты снижается максимальное потребление кислорода (МПК). Специалисты пришли к выводу, что до высоты 1500 м не наблюдается снижение МПК. На больших высотах отмечается ухудшение этого показателя на 3,2% на каждые 300 м.

Анаэробный порог. Этот показатель имеет важное значение для оценки работоспособности в горных условиях в связи с тем, что гипоксия усиливает процессы гликолиза и, следовательно, создает предпосылки для более раннего включения этого механизма в структуру энергетического обеспечения работы.

Результаты исследований показали, что подъем в горы отрицательно сказывается на уровне анаэробного порога. На высоте 2300 м он снижается на 25-30%, а на высоте более 3000 м снижение может достигать 50%.

Ударный объем сердца при мышечной работе с подъемом на высоту свыше 2500 м уменьшается, что снижает аэробную производительность. Кислородная емкость крови при подъеме в гору увеличивается, однако с определенного уровня высоты начинается снижаться объем крови за счет уменьшения плазмы. На высоте 4000 м эта недостаточность не устраняется в течение месяца.

Возросшая вязкость крови на высотах свыше 2800 м является фактором, лимитирующим спортивную работоспособность. У хорошо тренированных спортсменов сочетание гипотетического и тренировочного стимулов способствует улучшению окислительных процессов в мышцах и увеличению содержания миоглобина при одинаковых относительно МПК тренировочных нагрузках по сравнению с уровнем моря.

Координация движений. В горной местности в период острой акклиматизации в течение 7-8 дней нарушается тонкая координация движений, что связано с расстройством двигательного навыка. Система координации нарушается, прежде всего, под воздействием умеренной гипоксии, а также в новых условиях разреженности воздушной среды.

Работоспособность. Результаты наблюдений свидетельствуют о снижении работоспособности в условиях среднегорья и высокогорья в упражнениях, выполняемых в смешанном аэробно -анаэробном и аэробном режимах энергообеспечения. На высоте 1800 м это снижение приблизительно составляет 4-6%, 2200-2300 м – 8-11% и 3300-3500 м – 18-30%.

Построение тренировки в период акклиматизации и реакклиматизации.

Фазовость адаптационных процессов в период акклиматизации в среднегорье легла в основу методических положений построения тренировки.

Фаза «острой» акклиматизации заканчивается к 8-12 дню пребывания в среднегорье. В фазе «острой» акклиматизации целесообразно использовать «втягивающие» микроциклы. Эти микроциклы характеризуются пониженной интенсивностью при достаточно высоком объеме нагрузки. В лыжных гонках основу этого микроцикла составляют тренировочные нагрузки аэробной направленности (ЧСС 140-160 уд./мин., лактат не более 3 ммоль/л). В этот микроцикл не должна включаться сложная работа над совершенствованием техники упражнений и тем более совершенствования или контрольные тренировки. Такие микроциклы обычно применяются в привычных условиях в начале подготовительного периода, а также после перерывов, вызванных болезнью.

Молодые спортсмены без горного стажа в процессе адаптации более сильно реагируют на тренировочные нагрузки, что удлиняет сроки «острой» акклиматизации.

Постепенно, с повышением стажа горной подготовки, длительность фазы «острой» акклиматизации, а соответственно и I микроцикла могут сокращаться до 3-5 дней

Длительность II микроцикла, используемого в переходной фазе акклиматизации, колеблется от 5 до 7 дней (при первичном пребывании в горах). В эти дни необходимо постепенно переходить к привычным тренировочным нагрузкам, применять в зависимости от периода тренировки соответствующие микроциклы. Однако в целом интенсивность нагрузки должна быть снижена. При повторном пребывании в горах этот промежуточный микроцикл может сокращаться до 3-5 дней.

В III и последующих микроциклах тренировка проводится без определенных ограничений.

Длительность и устойчивость процесса акклиматизации зависит от многих факторов. Но главным средством активной акклиматизации в первые, же дни пребывания в среднегорье является спортивная тренировка, при этом слишком малые и слишком большие нагрузки не приносят необходимого эффекта. Уровень нагрузок представлен в приложении №6. В период реакклиматизации по возвращению на равнину наименее стабильное состояние и как следствие большое количество неудачных стартов наблюдается в 1-2-й и 9-10-й дни. Наиболее стабильно спортсмены выступают в 5-6-й и с 13-го по 25-й дни после спуска с гор.

III. Методическая часть

3.1. Годовой план-график занятий (тематическое планирование)

Структура методической части программы на этапе совершенствования спортивного мастерства включает программный материал по разделам подготовки, его распределения по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит рекомендации по построению недельных микроциклов на различных этапах годичного цикла подготовки.

Важным вопросом построения учебно-тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозирования тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Организационно-методические указания

Данный раздел раскрывает характерные черты многолетней подготовки спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства. Как известно, уровень спортивного мастерства юных квалифицированных спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала специализированной подготовки, учетом возрастных особенностей в процессе многолетней подготовки, достижением определенного уровня спортивных результатов.

Этап совершенствования спортивного мастерства в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта), а также определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является спортивная подготовка и успешное выступление в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению

надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата в лыжных гонках

Рациональное построение тренировки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений лыжника-гонщика в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;
- физической (функциональной) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;
- эффективностью и экономичностью спортивной техники и тактической подготовленностью.

Обобщая научные данные, можно констатировать, что в лыжных гонках на этапе спортивного совершенствования мастерства наиболее значимыми факторами, определяющими физическую работоспособность спортсмена, являются возможности биоэнергетической системы организма, личностно-психические качества, уровень технико-тактической подготовленности и морфологические особенности строения тела спортсмена.

Иерархия значимости факторов, определяющих уровень спортивной результативности лыжников-гонщиков на этапе спортивного совершенствования мастерства

Категории факторов, влияющих на достижение спортивной результативности	Уровень значимости
Энергетические (функциональные)	30-40%
Личностно-психические	20-25 %
Технико-тактические	10-15 %
Морфологические	менее 10 %

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение энергией при напряженной мышечной деятельности. Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) лыжника является интегральным качеством, включающим значительное количество компонентов физической подготовленности и функционального состояния спортсмена. Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате. Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергообеспечения, нельзя забывать, что спортсмену постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

Анализ научных исследований, направленных на изучение взаимосвязи физической и технической подготовленности лыжников-гонщиков высокой

квалификации, показал, что на современных трассах и при современном лыжном инвентаре все большее значение приобретает скоростно-силовая подготовка спортсменов, и зачастую скорость передвижения лыжника лимитируется низким уровнем развития специальных силовых и скоростных качеств.

Установлено, что высокий уровень силы основных мышечных групп: разгибателей колени, бедра, плеча – тесно коррелирует с длиной шага, скоростью передвижения и позволяет лыжникам показывать высокий спортивный результат на трассах со сложным рельефом.

Методические принципы спортивной подготовки

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки лыжников-гонщиков на этапах углубленной тренировки и высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического и др.);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверхсоревновательной напряженности;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Годовой план-график занятий (тематическое планирование) на этапе совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	месяцы												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	...III	IV	
1. Теоретическая													
а) основы совершенствования спортивного мастерства		+	+	+	+		+	+	+	+	+		
б) основы методики тренировки		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
в) анализ соревновательной деятельности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
г) основы комплексного контроля	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	
д) восстановительные средства и мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+				+	
2. Практическая													
ОФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Бег, ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Гимнастика ,ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Специально-силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Плавание	+	+	+	+	+							+	
Спортивные игры	+	+	+	+	+							+	
СФП			+	+	+		+	+	+	+	+		
3. Техническая		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
4. Тактическая		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
5. Инструкторская и судейская			+	+	+		+	+	+	+	+		
6. Соревновательная			+	+	+			+	+	+	+		
7. Медико-восстановительная	+			+	+	+						+	
8. Контрольная		+	+	+	+			+	+	+	+		

Годовой план-график построения тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков 1 года обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства

Средства подготовки	<u>Подготовительный период</u>							Соревновательный период					Всего за год
	Месяцы года												
	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	
<u>Количество Трениров-х дней</u>	20	23	26	26	24	24	26	26	26	22	22	18	284
<u>Количество тренировок</u>	20	30	38	42	30	30	30	35	35	30	28	18	366
<u>Количество часов</u>	80	120	144	168	120	120	120	140	140	120	112	76	1460
<u>Бег, ходьба 1 зона, км/ч</u>	35	55	75	90	65	40	30	20	15	10	10	85	530
<u>Бег-2 зона км/ч</u>	50	73	90	100	100	100	72	40	35	30	30	<u>50</u>	770
<u>Бег-3 зона км/ч</u>	15	20	25	30	30	20	20	-	-	-	-	<u>5</u>	160
<u>Бег-4 зона км/ч</u>	8	12	12	14	10	9							65
<u>Имитация, многоскоки прыжки, / км</u>	4	10	19	19	13	13							90
Всего	112	170	221	253	218	182	134	60	50	40	40	135	1615
Велосипед	50	50	50	50	50	50							300
Лыжероллеры -I зона км	50	80	100	100	120								450
Лыжероллеры -2зона/ км	20	40	60	100	80								300
Лыжероллеры -3зона /км		20	20	35	35								110
Лыжероллеры -4зона/ км		5	10	15	10								40
Всего	120	195	240	300	295								1300
Лыжи-1зона / км						150	205	210	185	180	120	170	1220
Лыжи-2 зона /						100	150	180	200	80	140	40	890
Лыжи-3 зона/						50	100	160	70	70	100		590
Лыжи-4зона/							25	30	35	35	35	30	190
Всего						300	480	580	490	365	395	240	2850
Итого циклической нагрузки	282	415	511	603	563	532	614	640	540	405	435	375	5915
ОФП(час)	16	20	22	24	16	18	24	16	16	12	12	10	206
Спорт-игры	8	10	12	12	10	10	8	8	6	6	6	8	104

Годовой план-график построения тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков

2 года обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства

Средства подготовки	<i>Подготовительный период</i>							Соревновательный период					Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
<u>Количество тренировочных дней</u>	21	23	26	26	25	24	26	26	26	22	22	20	284
<u>Количество тренировок</u>	25	38	42	44	40	35	38	40	44	36	30	20	432
<u>Количество часов</u>	80	120	144	168	120	120	120	140	140	120	112	76	1460
<u>Бег, ходьба 1 зона, км/ч</u>	35	55	75	90	65	40	30	20	15	10	10	85	530
<u>Бег-2 зона, км/ч</u>	60	90	115	120	120	100	72	40	40	35	35	<u>60</u>	887
<u>Бег-3 зона км/ч</u>	25	50	60	75	44	-	-	-	-	-	-	=	254
<u>Бег-4 зона км/ч</u>	10	18	25	25	20	7							125
<u>Имитация, многоскоки прыжки,/ км</u>	10	20	20	25	30	20							125
Всего	140	238	290	325	325	157	102	60	55	45	45	145	1866
Велосипед	50	50	50	50	50	50							300
Лыжероллеры -I зона км	30	100	100	100	70	20							420
Лыжероллеры -2зона/ км	100	140	180	185	100								395
Лыжероллеры -3зона /км	-30	45	60	100	100	60							395
Лыжероллеры -4зона/ км		15	18	20	25								78
Всего	160	300	358	400	380	180							1778
Лыжи-1 зона /км						200	350	210	215	190	185	150	1500
Лыжи-2 зона / км						150	400	320	240	230	160	120	1620
Лыжи-3 зона/ км						-68	120	158	180	180	180	60	946
Лыжи-4зона/ км						-	35	60	65	50	45	50	305
Всего						418	905	748	700	650	570	360	4351
Итого циклической нагрузки	350	588	698	775	755	694	007	808	755	695	615	505	8245
ОФП(час)	16	20	22	24	16	18	24	16	16	12	12	10	206
Спорт-игры	8	10	12	12	10	10	8	8	6	6	6	8	104

3.2. Содержание по разделам подготовки

Разделы подготовки Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (часов) на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Разделы программы	1 г.о. Кол-во часов	2 г.о. и более Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	43	30
2.	Общая физическая подготовка(ОФП)	360	350
3.	Специальная физическая подготовка(СФП)	580	790
4.	Техническая подготовка	70	70
5.	Инструкторская и судейская практика	15	15
6.	Участие в соревнованиях	110	120
7.	Медицинское обследование	10	11
8.	Восстановительные мероприятия	60	70
9.	Общее количество часов в год	1248	1456

Теоретическая подготовка для этапа спортивного совершенствования мастерства 1-2 г.о., (час)

№ п/п	ТЕМА	Кол- во(ч) 1г.о.	Кол- во(ч) 2 г.о.
1.	Основы совершенствования спортивного мастерства	7	2
2.	Основы методики тренировки	7	6
3.	Анализ соревновательной деятельности	14	14
4.	Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика	7	3
5.	Восстановительные средства и мероприятия	8	5
	ИТОГО	43	30

Основы совершенствования спортивного мастерства.

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательной деятельности группы. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определении сильных и слабых сторон) Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников-гонщиков на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

Основы методики тренировки.

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке лыжников-гонщиков по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержание уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Закономерности

построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки лыжников различной квалификации.

Анализ соревновательной деятельности.

Особенности соревновательной деятельности лыжника-гонщика.

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

Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика

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

Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика

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

Восстановительные средства и мероприятия

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

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

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены.

Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Для лыжников – гонщиков ведущим физическим качеством является выносливость и все её компоненты: силовая, скоростная, скоростно-силовая. Общая физическая подготовка создает фундамент, базу для достижения спортивного результата. Одним из главных средств развития скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков являются – общеразвивающие упражнения (ОРУ). Большое внимание следует уделять скоростно-силовой подготовке круговым методом. Используются комплексы упражнений направленные на развитие гибкости, координационных способностей. Спортивные и подвижные игры направлены на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты, прыжковые упражнения, многоскоки также

способствуют развитию скоростно-силовых качеств и быстроты. Циклические упражнения из других видов спорта эффективно способствуют развитию выносливости.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития.

таблица №3

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост							+	+	+	+				
Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота				+	+	+								
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+					
Сила							+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+	
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+	+									
Координационные способности				+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+					

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки представлены в таблице.

таблица №4

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

Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП- направлена на формирование двигательных навыков, развитие физических качеств и функциональных способностей применительно к специфике лыжных гонок. Осуществляется она преимущественно с использованием специальных средств: подводящих упражнений для овладения техникой способов передвижения на лыжах и ликвидации ошибок; имитационных упражнений; передвижение на лыжероллерах; подготовительных упражнений на развитие специальных качеств скоростно-силовой выносливости. Применяются передвижения по пересеченной местности, подготовка в условиях среднегорья. Специально физическая подготовка направлена не только для непосредственного овладения техникой лыжных ходов, но на развитие физических и функциональных возможностей организма, развитие волевых качеств. Применение специальных тренажеров: роликовая доска, лыжный тренажер для рук эффективно способствуют

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

развитию специальных качеств лыжника гонщика. Для развития скоростно-силовой выносливости, скорости применяются интервальные тренировки.

Но какие же способности необходимо развивать во время летней подготовки?

Эти способности перечисляются ниже в порядке их важности:

**ВЫНОСЛИВОСТЬ,
ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА,
СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ,
УЛУЧШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ,
БЫСТРОТА И МОТОРИКА,
КООРДИНАЦИЯ,
МЕНТАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ.**

Для развития этих способностей, которые оттачиваются на разных этапах годовой подготовки, применяются различные виды тренировок. Одни способности или навыки могут отрабатываться параллельно с другими - по отдельности или в комплексе - другие должны развиваться последовательно и следовать один за другим.

Более детально развитие специальных физических качеств изложено в разделе 3.5 данной Программы.

Техническая подготовка

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

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

Педагогические задачи технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

1. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;
2. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативной функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями;
3. Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

На данном этапе совершенствование технического мастерства, как правило, приводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки и в соревнованиях. Во всех указанных методах, способах и приемах обучения главным является многократное повторение изучаемого упражнения. Без этого невозможно образовать двигательные навыки, довести выполнение движений до автоматизма, достичь стабильности в технике, приобрести в ней запас прочности. Научно-методическая основа в этом — принцип повторности. По мере того как новое упражнение усваивается, число повторений, как правило, увеличивается.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые коньки, лыжи).

С выходом на снег (в процессе «вкатывания») совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80 % от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарат.

В Программе для оценки технического мастерства и повышения эффективности тренировочного процесса, при проведении тренировок на лыжах и лыжероллерах, на контрольных тренировках и соревнованиях, необходимо применять видеосъёмку, что позволяет наглядно провести разбор техники каждого ученика по фазам движения, указывать учащимся на допущенные ошибки и объяснять им характерные особенности координации движений (ниже приведены наиболее возможные ошибки в технике передвижения лыжников-гонщиков).

Возможные ошибки в технике и тактике передвижения лыжников-гонщиков

Таблица №5

Ошибки	Причина ошибок	Методы контроля	Рекомендуемые упражнения для устранения ошибок
Значительное снижение скорости на подъёмах	а) недостаточный уровень развития силовых качеств	Динамометрия: – измерение силы подошвенного и тыльного сгибания стопы – измерение силы мышц сгибателей и разгибателей плеча и предплечья	Использование амортизаторов специальных тренажёров и круговой тренировки скоростно-силовой направленности (см. примерные занятия в мезоциклах по этапам подготовки)
	б) неправильная постановка палки	Видеозапись и киносъёмка с последующим анализом кинематических характеристик	Самоконтроль спортсмена по рекомендации тренера
	в) Замедленный	_____	_____

	вынос маховой ноги		
Снижение скорости на второй половине соревновательной и контрольной тренировке	Недостаточный уровень развития специальной выносливости	Контроль за скоростью передвижения, газоанализ и биохимия крови	... и упражнения на развитие силы и скорости движения. Длительные тренировки с постепенным увеличением скорости в конце дистанции. Контрольные тренировки с упражнением начальной скорости во второй половине дистанции
Неуверенное прохождение сложных трасс и спусков	Недостаточно развито равновесие и координация движения	Педагогические наблюдения и тестирование	Совершенствование горной техники и применение упражнений на развитие координации и равновесия на уменьшенной опоре
Недостаточно высокая скорость на леденистых участках дистанции	Слабое овладение техникой переключения на одновременные способы ходов	Контроль за скоростью передвижения на отдельных участках дистанции	Упражнения на пологих спусках и подъёмах с одновременными ходами на лыжах и лыжероллерах, начиная с коротких и кончая длинными дистанциями (от 400 до 1200 м)
Нерациональное распределение силы на соревновательных или контрольных дистанциях	Форсированное начало парной половины дистанции или замедленное начало	Контроль за скоростью передвижения на различных участках дистанций	Упражнения с оценкой «чувства времени и скорости» на различных по длине дистанциях

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществлять техническую подготовку возможно только в контексте с психологической подготовкой обучающихся, для совершенствования технико-тактических действий лыжника в экстремальных условиях соревновательной и тренировочной деятельности в процессе многолетней подготовки. Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый – свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) средства – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. Комплексные средства – 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 психологической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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

В настоящее время тренеры и спортсмены нередко стали решать психологические задачи сами, руководствуясь различными источниками информации См.приложение №10, приложение№11.

Участие в соревнованиях

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки на этапе совершенствования спортивного мастерства стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях, проведение контрольных соревнований с целью выявления эффективности прошедшего этапа подготовки. С учётом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена. Для выявления и устранения недостатков специально организуются *контрольные* соревнования, также контрольную функцию могут выполнять и официальные соревнования различного уровня. По результатам *отборочных* соревнований отбирают участников основных соревнований. Перед спортсменом ставится задача в зависимости от принципа

,положенного в основу комплектования состава участников на основные соревнования, то есть на отборочных соревнованиях занять определённое место или выполнить контрольный норматив. *Основные* соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию физических, технических и психических возможностей. Целью участия спортсменов в основных соревнованиях стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях, достижения победы или завоевание более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соответствии уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правил по виду спорта лыжные гонки, наличие РУС/ФИС пунктов;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Инструкторская и судейская практика

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

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы спортивной группы по лыжным гонкам МКОУ ДОД ДЮСШ.

- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;

- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;
- организацию и судейство районных и городских соревнований по лыжным гонкам

Восстановительные средства и мероприятия

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

Педагогические средства восстановления

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение тренировочных занятий в течении дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- правильный выбор мест тренировки

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Основные принципы питания спортсменов:

1. Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.
2. Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.

3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.
4. Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.
5. Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действий гормонов, регулирующие ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).
6. Разнообразие пищи за счет широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.
7. Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.
8. Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения.

Основные требования к режиму и рациону питания в соревновательный период

1. Не принимать никаких новых пищевых продуктов (по крайней мере, за неделю до соревнований). Все продукты, особенно пищевые добавки повышенной биологической ценности, должны быть апробированы заранее во время тренировок или предварительных соревнований. Такое требование справедливо не только к самим продуктам, но и к способу их приема. Спортсменам должно быть известно заранее, какая пища входит в рацион и когда ее надо принимать. Она должна сохранять и поддерживать высокий уровень спортивной работоспособности.
2. Избегать пресыщения во время еды. Есть часто, понемногу и ту пищу, которая легко усваивается.
3. Гарантия готовности к соревнованиям – нормальное или повышенное количество гликогена в мышцах и печени. Это состояние достигается увеличением потребления углеводов. Необходимо постепенно в течение недели до соревнования увеличивать потребление углеводов.
4. Употреблять легкую пищу в ночь перед соревнованиями. Не пытаться насытиться в последние минуты.

При составлении рационов питания в соревновательный период необходимо учитывать переваривание пищевых продуктов в желудке. Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

Первый завтрак – 5%

Зарядка

Второй завтрак – 25%

Дневная тренировка

Обед – 35%

Полдник – 5%

Вечерняя тренировка

Ужин – 30%

Минеральные вещества необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Некоторые минеральные вещества (микроэлементы) – калий, натрий, кальций, магний, фосфор – поступают с пищей и содержатся в организме в значительных количествах. Другие – железо, цинк, медь, кобальт, йод – поступают в весьма малых количествах, хотя также играют важную физиологическую роль.

Регулярные тренировочные нагрузки, выполняемые лыжниками-гонщиками, оказывают существенное влияние на обмен большинства минеральных веществ, изменяя потребность в них организма. Так, очень заметно повышается потребность в фосфоре, который входит в состав макроэргических соединений, участвующий в энергетическом обмене.

Потери фосфора могут быть компенсированы приемом содержащих фосфор препаратов: глицерофосфат, глицерофосфат железа, лецитин, фосфаты натрия, фосфрен. Сложнее обеспечить оптимальное соотношение фосфора с кальцием, потребность в котором у спортсменов также повышена. Основным источником кальция – молоко и молочные продукты, 1 л молока или кисломолочных продуктов почти покрывает среднюю потребность организма спортсмена в кальции (2 г в сутки). Особо ценным источником кальция являются сыры. В других продуктах он содержится в сравнительно низких количествах.

Напряженные тренировки и соревнования приводят к повышенным потерям калия и нежелательным проявлением его дефицита (изменение функции сердечной мышцы и др.). Его потери могут быть компенсированы, если в рационе в достаточном количестве содержатся овощи и фрукты. В обычном рационе источником калия является картофель.

Объемные тренировки могут привести к нарушению обмена железа и некоторых других микроэлементов, их баланс становится отрицательным. Одним из проявлений дефицита минеральных веществ может быть нарушение функции кроветворения. Железодефицитные анемии, обусловленные повышенными по объему нагрузками, чаще встречаются у спортсменов.

Большинство микроэлементов содержится преимущественно в растительных продуктах (овощи, фрукты, крупы), железо также содержится в этих продуктах, но усваивается хуже, чем железо животных продуктов.

Дополнительным источником поступления минеральных веществ является вода. Минеральный обмен может быть улучшен включением в рацион минеральных вод. В случае необходимости применяют различные препараты, содержащие минеральные элементы, а также комплексы витаминов с

минеральными веществами (компливит, глютамеvit и др.). Так, в состав комплевита в оптимальных профилактических дозах включены магний, фосфор, кальций и важнейшие микроэлементы: железо, медь, цинк, кобальт и др.

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

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

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуется хвойные (50-60 г. хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошие успокаивающие и восстановительные средства – эвкалиптовые ванны (50-100 мл. спиртового экстрактно-эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

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

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

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие

разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основной прием – разминание (80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин., после средних – 10-15, после тяжелых – 15-20, после максимальных – 320-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха +22...+26 градусов), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него – не очень горячая ванна или баня.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстрижены.
4. спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы его мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа – равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохладения.
7. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

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

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяют только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Для коррекции факторов, лимитирующих спортивную работоспособность лыжников-гонщиков, применяются препараты пластического и энергетического действия: калия оротат, метилурецил, экдистен, рибоксин, L-карнитин, неотон, панангин и др.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование препаратов для профилактики респираторной патологии: деринат, флогозол, препараты аэрозольной формы с антисептиками по выбору врача.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения- адаптогены и продукты пчеловодства. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что приводит к увеличению физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень, элеутерококк, китайский лимонник, заманиха, комплексные препараты элтон, левитон, адаптон и др. обычно применяются спиртовые эстраты и драже в оболочке.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Психологические средства восстановления: эти средства условно подразделяют на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др) и психо- гигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна и др.)

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся: таблица №6

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.

Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Медико-биологическое обследование на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 Декабря 2007 Года N 329-ФЗ, в статье 39. «Медицинское обеспечение физической культуры и спорта» предусматривает, что медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- 1) систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- 2) оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- 3) профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- 4) восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Организаторы физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий обязаны осуществлять обеспечение медицинской помощью их участников.

Администрация учреждения или организации, осуществляющая спортивную подготовку привлекает родителей (законных представителей) к проведению профилактических и оздоровительных мероприятий, к формированию у обучающихся, воспитанников привычек здорового образа жизни.

Каждое учреждение или организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечиваются штатным или специально закрепленным органами здравоохранения медицинским персоналом.

Основные задачи углублённого медицинского обследования (УМО):

- изучение динамики развития тренированности и в частности физической готовности к предстоящим соревнованиям;
- предупреждение развития физического перенапряжения, своевременное выявление признаков и рекомендации коррекции режима тренировки;
- выявление нуждаемости в лечении и медицинской реабилитации;
- назначение проведения необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Дополнительные обследования проводятся до 4-5 раз в течении года на местах проведения тренировок или в диспансерах.

Медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку (УМО – углубленный медосмотр) в учреждении или организации в соответствии с утвержденными программами проводится после окончания главных соревнований сезона в период восстановления через 3-5 дней и до начала следующего цикла подготовки – 1 раз в год при условии отсутствия накануне и в день проведения обследований нагрузок, оцениваемых как "средняя" и "выше средней":

Проведение функциональных методов исследования и нагрузочного тестирования эффективности в 1 половину дня, лучше в утренние часы; Допуск к тестированию с максимальными нагрузками разрешается после заключения терапевта.

Этапные комплексные обследования выполняются на различных этапах подготовки тренировочного цикла – 2-4 раза в год адаптировано к видам спорта.

Текущее наблюдение в промежутках между этапными обследованиями проводится в кабинетах и на тренировках

Дополнительные проводятся по поводу заболеваний, травм, физических перенапряжений.

Стационарное обследование при заболеваниях, травмах в случаях ухудшения, отсутствия или падение результатов, подозрение на ухудшение здоровья и состояние спортсмена.

Заключительное проводится в конце сезона для рекомендации на будущее.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в процессе учебных и тренировочных занятий для оценки соответствия переносимости нагрузки и быстроты восстановления уровня тренированности.

Врачебно-педагогический контроль

Педагогический контроль используется в этапном и текущем обследованиях. Как правило, в процессе педагогического контроля подготовленности лыжников-гонщиков регистрируются следующие показатели:

время прохождения дистанции на контрольных тренировках и соревнованиях;
- время преодоления стандартных отрезков тренировочной или соревновательной дистанции на равнине и на подъемах известной крутизны (на лыжах, на лыжероллерах, в беге с имитацией);

- скорость бега, пульсовая, кислородная и энергетическая стоимость метра пути на стандартных отрезках дистанций;
- темп бега, длина шага и гармоничность хода, вычисляемая как отношение длины шага к частоте шагов, а также другие кинематические показатели;
- уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств.

Задачи педагогического контроля заключаются в определении уровня физической, технической и тактической подготовленности учащихся, выявления возможностей в достижении планируемого результата, оценки поведения на соревнованиях и т.д.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, контрольные тренировки, тестирования (контрольные упражнения скоростного и силового характера) характеризующие другие стороны подготовленности спортсменов и степень напряжённости физиологических функций. В состав основных контрольных тренировок входят показатели оценки скоростных возможностей, общей и специальной выносливости, скоростно-силовой и силовой подготовленности. Для этого я составляю схему-график контроля.

Схема-график контроля

Показатели	Месяцы											
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III
Анализ динамики контрольных результатов тренировок				+	+	+	+	+		+		
Анализ соревновательной деятельности	+								+	+	+	+
Анализ выполнения индивидуальных планов	+			+			+		+	+		
Контроль за скоростью на тренировке				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тестирование СФП				+	+		+	+		+		
Тестирование ОФП			+		+		+		+			
Комплексный контроль по программе МО		+					+					
Контроль за техникой и тактикой передвижения							+		+	+	+	
Комплексный контроль ЭКО				+	+		+	+		+		

Примечание: Обследования проводятся ежегодно в одни и те же сроки, тестирование осуществляется на традиционных контрольных трассах.

.Контроль за состоянием здоровья спортсмена

Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает(УМО):

1. Врачебный осмотр специалистами (терапевтом, хирургом, травматологом, невропатологом, отоларингологом, окулистом, дерматологом, эндокринологом, гинекологом, стоматологом, педиатром, урологом).

2. Лабораторные исследования: клинический анализ крови, клинический анализ мочи.

3. Функционально-диагностическое исследование: антропометрическое обследование, ЭКГ - исследование, ультразвуковое исследование сердца и внутренних органов (по показаниям), расширенный биохимический анализ крови (по показаниям).

Медицинское обеспечение тренировочных занятий и соревнований обязательно осуществляется медицинским персоналом врачебно-физкультурной службы. Спортивный врач обязан присутствовать на тренировках, сборах и соревнованиях.

Кроме того, с его участием осуществляются медико-санитарное обеспечение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, а также предупредительный и текущий санитарный надзор за местами, условиями занятий и соревнований, за строительством спортивных сооружений.

Антидопинговые мероприятия

Реализация мероприятий направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями являются:

- план антидопинговых мероприятий,
- разработка и проведение совместно с агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов и тренеров,
- подготовка методических материалов по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 21-23 лет о недопустимости применения допинговых средств

3.3. Структура занятия и регламент

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность одного занятия от 2 до 4 академических часов

Во вводной части необходимо создать рабочую обстановку, ознакомить занимающихся с намеченным содержанием урока, создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние и дать четкое представление о содержании основной части занятия: объеме, интенсивности и распределении тренировочных нагрузок. Продолжительность вводной части около 5-10 минут.

В подготовительной части – продолжительность от 20 до 40 минут. Разминка обеспечивает преодоление периода вработывания организма. Она

переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок.

Разминка делится на две части – общую и специальную. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечнососудистой и дыхательной систем. Для достижения этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех групп мышц и частей тела. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.

Основная часть – продолжительность – от 40 мин. до 90 мин. Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 80–85 % времени, отводимого на занятие.

Заключительная часть - продолжительность от 20 мин. - 30 мин..

Направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние.

В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием и т.п. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

3.4. Средства тренировки (группы упражнений - общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные)

Для решения основных задач тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования мастерства: обучения, воспитания физических качеств и совершенствования в избранном виде спорта применяют разнообразные упражнения. Их разделяют на четыре основные группы.

В первую группу входят соревновательные упражнения, присущие данному виду спорта, и их варианты. Соревновательные упражнения являются предметом специализации, выполняются в соответствии с условиями соревнований и применяются начиная с этапа начальной спортивной специализации.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения, направленные на разностороннее физическое развитие. По форме выполнения это наклоны, приседания, размахивания и т.д. Эти же упражнения могут выполняться с предметами: набивными мячами, скакалкой и др.

В третью группу входят специфические упражнения, предназначенные для обучения и развития основных физических качеств. Эти упражнения отобраны применительно к требованиям избранного вида спорта. Кроме того, специальные упражнения должны быть сходными по форме и структуре движений с элементами избранного вида спорта. Данные упражнения называются специально подготовительными, их подразделяют на подводящие и развивающие. Первые направлены главным образом на освоение формы, техники движений; вторые - на развитие функциональных возможностей (быстроты, силы, выносливости и т.д.)

К четвертой группе относят упражнения из других видов спорта, в которых спортсмен не специализируется. Дополнительными тренировочными средствами являются технические средства и тренажеры, необходимые для общей и специальной подготовки спортсмена.

В заключение можно отметить, что ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является первичным звеном в реализации целенаправленного и более четкого управления тренировкой. В тренировочном задании есть важное условие - педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена в процессе выполнения этого задания. Все это является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного урока в условиях спортивных школ.

Занимаясь с лыжниками-гонщиками, тренер должен помогать им, не только поддерживать достигнутый уровень развития специальной силы, но и повышать его. При строгой индивидуализации и точном выполнении специальных силовых упражнений, сходных по структуре движения могут быть использованы, как средства, способствующие совершенствованию техники, всех способов передвижения на лыжах и повышающие функциональные возможности организма спортсмена, как в подготовительном, так и в соревновательном периодах. Рекомендуем следующие комплексы физических упражнений на этапе спортивного совершенствования мастера.

1. Подготовительный период

Передвижение на лыжероллерах и имитация на подъемах различной крутизны

Комплекс 1.

Передвижение на лыжероллерах на равнине:

- а) одновременным одношажным ходом на равнине, 50 — 700 м, 1 мин 45 с — 2 мин;
- б) одновременным бесшажным ходом, 300 — 500 м, 1 мин — 1 мин 30 с;
- в) одновременным двухшажным ходом, 500 — 700 м, 1 мин 30 с — 1 мин 45 с;
- г) за счет попеременного отталкивания ногами, 300 — 500 м, 1 мин 15 с — 1 мин 50 с;

д) за счет попеременного отталкивания руками, 200—400 м, 1 мин 10 с — 2 мин 30 с.

Комплекс 2.

Передвижение на лыжероллерах:

- а) одновременным одношажным ходом в подъем 2° , 75—120 м;
- б) одновременным бесшажным ходом в подъем 2° , 50-100 м;
- в) одновременным двухшажным ходом в подъем 2° , 300-500 м;
- г) попеременным двухшажным ходом за счет работы руками, 100—200 м;
- д) за счет попеременного отталкивания ногами, 200—300 м;
- е) попеременным двухшажным ходом, 900—1000 м.

Комплекс выполняется: в равномерном темпе; с максимальной частотой; до выраженного утомления.

Комплекс 3.

Передвижение на лыжероллерах:

- а) одновременным одношажным ходом в подъем 4° , 50-75м;
- б) попеременным двухшажным ходом, 500—1000 м;
- в) одновременным бесшажным ходом, 50—100 м;
- г) одновременным двухшажным ходом, 250—300 м;
- д) попеременным двухшажным ходом за счет работы руками, 100—150 м;
- е) попеременным двухшажным ходом за счет работы одних рук, 300—500 м.

Комплекс выполняется: в равномерном темпе; с максимальной частотой; до выраженного утомления.

Комплекс 4.

Передвижение на лыжероллерах в подъем 6° :

- а) одновременным двухшажным ходом, 100—200 м;
- б) бесшажным ходом, 30—60 м;
- в) попеременным двухшажным ходом, 250—300 м;
- г) одновременным одношажным ходом, 75—120 м;
- д) попеременным двухшажным ходом за счет работы одних рук, 25—50 м;
- е) попеременным двухшажным ходом за счет работы одних ног, 50—100 м.

Комплекс выполняется: в равномерном темпе; с максимальной частотой; до выраженного утомления.

Комплекс 5.

Имитация на подъеме 3° :

- а) попеременного двухшажного хода без палок, 50—75 м, 6—8 раз;
- б) попеременного двухшажного хода без палок, 75—100 м, 3—5 раз;
- в) попеременного двухшажного хода без палок, 100—120 м, 2—3 раза;
- г) попеременного двухшажного хода без палок, 120—150 м, 1—2 раза;
- д) попеременного двухшажного хода без палок, 150—200 м, 1—2 раза.

Комплекс выполняется: в равномерном темпе; с максимальной частотой; до выраженного утомления.

Комплекс 6. (для плечевого пояса).

Упражнения комплекса 4, но выполняются с палками. Акцентировать внимание на работе рук с палками.

Комплекс 7. (для ног).

Имитация попеременного двухшажного хода без палок в подъем 6°:

- а) 50—75 м, 4-5 раз;
- б) 75—100 м, 3—4 раза;
- в) 100—110 м, 2—3 раза;
- г) 120—150 м, 1—2 раза;
- д) 150—200 м, 1—2 раза.

Комплекс выполняется: в равномерном темпе; с максимальной частотой; до выраженного утомления.

К о м п л е к с 8. (для плечевого пояса).

Упражнения комплекса 6, но выполняются с палками. Акцентировать внимание на работе рук с палками.

Комплекс 9. (для ног).

Шаговая или прыжковая имитация попеременного двухшажного хода без палок в подъем от 10 до 14°:

- а) 50—75 м, 3—4 раза;
- б) 75—100 м, 3—4 раза;
- в) 100—120 м, 2—3 раза; г) 120—150 м, 2—3 раза;
- д) 150—180 м, 1—2 раза.

Комплекс выполняется: в равномерном темпе; с максимальной частотой; до выраженного утомления.

К о м п л е к с 10. (для плечевого пояса).

Упражнения комплекса 8, но выполняются с палками. Акцентировать внимание на работе рук.

К о м п л е к с 11.

1. Имитация попеременного двухшажного хода без палок с отягощением от 1 до 3 кг (резина, мешочек с песком на поясе).

2. Упражнения комплексов 5, 7, 9.

Комплекс 12.

1. Имитация попеременного двухшажного хода с палками с отягощением от 1 до 3 кг.

2. Упражнения комплексов 5, 7, 9.

Комплексы 10, 11, 12 выполняются: в равномерном темпе, с максимальной частотой; до выраженного утомления.

Упражнения с резиновым амортизатором и блоком

К о м п л е к с 1.

Имитация: попеременного двухшажного хода с резиновым амортизатором или блоком 3—5 мин;

б) попеременного двухшажного хода с резиновым амортизатором или блоком 2—4 мин;

в) попеременного двухшажного хода с резиновым амортизатором 1 мин. - 1 мин. 30 с;

г) попеременного двухшажного хода с резиновыми амортизаторами, блоками и включением работы ног 2—3 мин.

Комплекс выполняется: в равномерном темпе; с максимальной частотой; до выраженного утомления.

Комплекс 2.

Имитация:

- а) одновременного бесшажного хода с блоками или резиновым амортизатором 3 - 4 мин;
- б) одновременного бесшажного хода 2 мин — 2 мин 30 с;
- в) одновременного бесшажного хода 1 мин 30 с — 2 мин;
- г) одновременного бесшажного хода 1 мин.

Комплекс выполняется: в равномерном темпе; с максимальной частотой; до выраженного утомления.

Комплекс 3.

Имитация одновременного одношажного хода с блоком или резиновым амортизатором:

- а) 3— 4 мин;
- б) 2 мин — 2 мин 30 с;
- в) 1 мин 30 с — 2 мин.

Комплекс выполняется: в равномерном темпе; с максимальной частотой; до выраженного утомления.

2. Соревновательный период

Комплекс 1.

Передвижение на лыжах:

- а) попеременным двухшажным ходом в подъем до 5° с акцентом на работе рук, 200—500 м;
- б) за счет попеременной работы рук на равнине, 100— 250 м.

Комплекс выполняется: в равномерном темпе; при скорости выше соревновательной на 3, 5, 10%.

Метод выполнения — *повторный*. Количество повторений - до падения скорости.

Комплекс 2.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с отягощением:

- а) 3—5% от собственного веса, 500 м — 2 км;
- б) 7—10% от собственного веса, 300 м — 1 км.

Комплекс выполняется: в равномерном темпе; при скорости выше соревновательной на 4, 6, 8%.

Метод выполнения — *повторный*. Количество повторений — до явно выраженного утомления.

Комплекс 3.

Передвижение на лыжах:

- а) попеременным двухшажным ходом по рыхлому снегу, 100—600 м;
- б) одновременным бесшажным ходом по укатанной лыжне, 200—500 м.

Комплекс выполняется: в равномерном темпе; с максимальной частотой; до явно выраженного утомления.

Метод выполнения — *повторно-интервальный*.

Комплекс 4.

Передвижение на лыжах в подъем до 3 — 4°:

- а) одновременным одношажным ходом, 50—300 м;

б) одновременным двухшажным ходом, 50—300 м.

Комплекс выполняется: в равномерном темпе; при скорости передвижения выше соревновательной на 2, 4, 8%; с максимальной частотой движений.

Метод выполнения — *повторный*.

Комплекс 5.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с акцентом на работе рук:

а) подъем малой крутизны, 100 м — 1 км; б)

подъем средней крутизны, 100— 500 м.

Комплекс выполняется: в равномерном темпе; с максимальной частотой; при скорости передвижения выше соревновательной на 3, 5%.

Метод выполнения — *повторный*.

Комплекс 6. Передвижение

на лыжах:

а) по рыхлому снегу за счет работы ног (без палок), 200 м -1км;

б) попеременным двухшажным ходом с акцентом на работе рук в подъем большой крутизны, 50-200 м.

Комплекс выполняется: в равномерном темпе; при скорости выше передвижения соревновательной на 3, 5%.

Метод выполнения — *повторно-интервальный*.

Комплекс 7.

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом с отягощением:

а) 3—5% от собственного веса, 100—300 м;

б) 7—10% от собственного веса, 50—200 м;

в) до 15% от собственного веса, 50—150 м.

Комплекс 8.

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с отягощением:

а) 3—5% от собственного веса, 100—500 м;

б) 7—10% от собственного веса, 100—500 м;

в) до 15% от собственного веса, 100—300 м.

Комплекс 9.

Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом с отягощением:

а) 3—5% от собственного веса, 100—500 м;

б) 3—5% от собственного веса, 100—200 м;

в) до 15% от собственного веса, 100—300 м.

Комплексы 7, 8, 9 выполняются: в равномерном темпе; с максимальной частотой; до выраженного утомления.

Метод выполнения — *повторный*.

Комплекс 10.

Передвижение на лыжах за счет работы ног:

а) в подъем малой крутизны, 100—500 м;

б) в подъем средней крутизны, 100—300 м;

в) в подъем большой крутизны, 50—200 м.

Комплекс выполняется: в равномерном темпе, при скорости передвижения выше соревновательной на 3,5%.

Метод выполнения — *повторный*.

Комплекс 11.

1. Подъем в гору ступающим шагом с акцентом на работе рук, 50-200 м.

2. Спуск с горы с преодолением неровностей: бугров, ям, впадин и т. п.

Комплекс 12.

1. Подъем в гору елочкой, 50 — 200 м.

2. Спуск с горы торможением плугом.

Комплекс 13.

1. Подъем в гору полуелочкой, 50—200 м.

2. Спуск с горы торможением полуплугом.

Комплексы 11 12, 13 выполняются: в равномерном темпе; с максимальной скоростью; до выраженного утомления мышц.

Методы выполнения — *повторный, игровой*.

Комплекс 14.

Передвижение на лыжах за счет попеременной работы рук:

а) в подъем малой крутизны, 50—200 м;

б) в подъем средней крутизны, 50—100 м.

Комплекс выполняется: в равномерном темпе; с максимальной частотой; до выраженного утомления мышц. Метод выполнения — *повторный*.

При выполнении специальных силовых упражнений у спортсменов могут возникнуть следующие ошибки: излишняя напряженность, отсутствие расслабления, статические кратковременные позы. Эти ошибки взаимосвязаны друг с другом и могут породить другие. Зная причину их возникновения, легче найти средство для исправления. Поэтому тренеру необходимо вести дневник, где он будет регистрировать и анализировать ошибки спортсмена.

После окончания каждого этапа подготовки тренер должен знать, какие сдвиги произошли в специальной физической подготовке спортсмена, на какую величину изменился уровень специальной силы, нужно ли увеличивать или уменьшать объем тренировочных средств, интенсивность выполнения упражнений и время занятий, необходимо ли вносить поправки в учебно-тренировочный процесс и что конкретно нужно изменить.

3.5. Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств

Программный материал на этапе спортивного совершенствования мастерства реализует в полном объеме формирование, развитие, совершенствование физических качеств:

- общеподготовительные упражнения, позволяющие овладеть разнообразными умениями и навыками, являются фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения, способствуют овладению, корректировке, закреплению и совершенствованию техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- применение равномерного, переменного, повторного, интервального, игрового, соревновательного и других методов способствуют совершенствованию и стабилизации техники движений.

Развитие специальных физических качеств в процессе многолетней подготовки спортсмена неразрывно связано со всеми аспектами подготовки лыжника на всех этапах подготовки.

Для развития этих способностей, которые оттачиваются на разных этапах годовой подготовки, применяются различные виды тренировок. Одни способности или навыки могут отрабатываться параллельно с другими - по отдельности или в комплексе - другие должны развиваться последовательно и следовать один за другим

Первый этап характеризуется совершенствованием уровня общей подготовки и улучшением общей аэробной выносливости. На втором этапе тренировки направлены на развитие специальной силовой выносливости. На третьем этапе, способности, приобретенные на первых двух этапах, переносятся на основной вид спорта, то есть на лыжи.

Тренировочные средства используются при разных уровнях интенсивности и различных видах тренировки, целью которых является подготовка к предполагаемым соревновательным нагрузкам.

Тренировочные Средства (ТС)	описание
БЕГ	Бег по пресечённой местности или шоссе, в том числе длительный бег, чередующийся с ходьбой в подъёмы с палками и без палок. Походы в горы, ходьба с палками, прыжки в гору и сочетание прыжков в гору с бегом
ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ- ЛР ВХ/ ОХ	Передвижение на лыжероллерах различными стилями на пересечённой местности и в длительный подъём всеми или отдельными ходами- например, одновременным бесшажным ходом, без палок, коньковым двухшажным ходом с одновременным энергичным отталкиванием палкой на разные стороны или одну сторону.
ЛЫЖИ ВХ / ОХ	Передвижение на лыжах различными стилями и ходами как на лыжероллерах

ВЕЛОСИПЕД	Тренировки на шоссейном или горном велосипеде (с интенсивностью СЗ или РЗ-С на подъёмах
СИЛА	Общая силовая подготовка (упражнения с утяжелителями, упражнения с собственным весом, круговые тренировки), а также занятия с амортизаторами, роликовой доской или специальным лыжным тренажёром (ЛТ). Является частью общей л/подготовки
ГИМНАСТИКА	Все известные виды растяжек, способствующие восстановлению или активации мышц. Является вспомогательным тренировочным средством.
Дополнительные тренировки	Плавание, байдарка, бег в воде, игровые виды спорта, ролики, скалолазание, теннис и другие виды деятельности, которые не упоминались в других категориях. К дополнительным тренировкам относится также гимнастика.

На этапе совершенствования спортивного мастерства для развития специальных физических качеств применяются нагрузки в определенных зонах интенсивности, к этим зонам относятся:

ВОСТАНОВИТЕЛЬНАЯ (ВЗ),
СТАБИЛЬНАЯ (СЗ),
РАЗВИВАЮЩАЯ (РЗ),
РАЗВИВАЮЩАЯ-СИЛОВАЯ (РЗ-С),
ПЕРЕХОДНАЯ (ПЗ),
ПЕРЕХОДНО-СИЛОВАЯ (ПЗ-С),
СОРЕВНОВАНИЯ (С).

Зона	Описание зоны и используемые виды тренировок.
ВЗ	Тренировки направлены на восстановление, при которых ЧСС ниже СЗ. Продолжительность тренировочного занятия (ТЗ) не более часа.
СЗ	Тренировки, при которых уровень лактата в крови находится 1,5-2,5 ммоль. Чем дольше длится тренировка, тем ниже должен быть этот уровень. Следует отметить, что эти значения могут существенно варьироваться в зависимости от уровня подготовки спортсмена.
РЗ	Тренировки на уровне анаэробного порога при концентрации лактата 2,5-4,5 ммоль . В качестве методов тренировки находят применение длительный метод в зонах длительной выносливости(ДВ) 1и2,повторный метод в зоне средней выносливости(СВ)и ДВ1, а также экстенсивный интервальный метод в зоне СВ. Цель: развитие скоростной выносливости на равнинной или пересечённой местности или длительном пологом подъёме.
РЗ-С	Более высокая нагрузка относительно РЗ, концентрация лактата 4,5-6 ммоль. Используются повторные методы – ДВ1 и СВ и экстенсивный интервалы СВ в гору. Это могут быть бег в гору, имитация, прыжки в гору, передвижение на лыжероллерах или лыжах в гору и передвижение отдельными лыжными ходами. Цель: развитие силовой выносливости.

ПЗ	Тренировки при уровне лактата выше 6 ммоль с использованием любых тренировочных средств. Чаще всего применяется интервальный метод в зоне короткой выносливости (КВ) и СВ – например, спринты на равнинном рельефе.
ПЗ-С	Увеличение силовой нагрузки за счёт передвижения в подъём. Методы такие же как ПЗ – например, прыжки в гору до 30 шагов в качестве интенсивных интервалов.
С	Максимальная нагрузка во время соревнований

Особенности проведения тренировочных занятий направленных развитие специальных физических качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства

ИГРА СКОРОСТИ (фартлек)

Большая часть тренировки выполняется в СЗ. Скорость и нагрузку начинают варьировать после 10-минутной разминки. В зависимости от направленности тренировки могут использоваться зоны ПЗ, ПЗ-С, РЗ и РЗ-С, развивающие соответственно скорость, скоростную силу, выносливость и скоростную выносливость. Фартлек может иметь определенную цель, например, развитие скорости и скоростной силы; в этом случае зоны ПЗ и ПЗ-С чередуются с СЗ. Если же целью является совершенствование силовой выносливости, то чередуются СЗ и РЗ-С; если общая выносливость – СЗ и РЗ.

КРУГОВАЯ СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Главным образом используются упражнения для мышц рук и корпуса. Возможно, включение одного упражнения для ног в цикл примерно из десяти упражнений, которые выполняются друг за другом без перерывов. Всего делается три цикла. Веса подбираются настолько лёгкими, чтобы можно было поддерживать высокую скорость движений. Примечание: чёткое исполнение движений важнее больших весов. Нужно стремиться в заданное время сделать как можно больше повторений. Соотношение нагрузки к отдыху 1:1, то есть после каждых 30 секунд нагрузки должен следовать 30-секундный перерыв.

ТРЕНИРОВКИ РЗ

Независимо от тренировочного средства выполняются в виде экстенсивных интервалов в зоне средней выносливости с большими периодами отдыха (примерно 2-3 минуты в зависимости от уровня подготовленности). Для оценки уровня нагрузки целесообразно использовать субъективные ощущения. В качестве показателя утомления можно использовать время, за которое необходимо пройти определенную дистанцию. Если спортсмен не укладывается во время, которое затрачивали на первые повторения, или укладывается, но ценой большего напряжения, то тренировку следует закончить и перейти к заминке.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫМИ ХОДАМИ

Специфическая силовая выносливость повышается при условии превышения нормального уровня нагрузки. При передвижении отдельными ходами важно чёткое соблюдение техники. Для повышения силовой выносливости используют следующие хода: одновременный бесшажный (или одношажный) классический ход; передвижение без палок (классика и конёк);

одношажный коньковый ход (при повышенном сопротивлении - на лёгком подъёме), а также одновременный двухшажный ход выраженным махом руками.

ПРЫЖКИ В ГОРУ

Схема прыжковой тренировки может выглядеть следующим образом 30-35-40-45-50-55-60-55-50-45-40-35-30. Числа здесь указывают на количество прыжков в серии. Выполняются прыжки на подъёме средней крутизны (8-10%). Каждое отталкивание ногой следует выполнять с усилием 85-90% от максимального, то есть с выраженным ощущением физического напряжения, но с «запасом» для максимального толчка. Отдых представляет собой медленный спуск к исходной точке. Этот вид тренировки приспособливает организм к подъёмам разной продолжительности и коротким периодам отдыха.

ЛЫЖНАЯ ХОДЬБА ИЛИ ГОРНЫЙ БЕГ

К лыжной ходьбе и бегу по пересеченной местности применяется длительный метод, который направлен на развитие выносливости и совершенствование психологической устойчивости. Вообще для развития чистой выносливости можно использовать практически любые тренировочные средства. Но следует осторожно назначать длительные нагрузки накануне интенсивных тренировок. Такой отрицательный эффект может дать и силовая тренировка перед интенсивной специальной силовой тренировкой одновременным отталкиванием палками. Между интенсивными занятиями должно быть как минимум два дня отдыха со спокойными тренировкам

3.6. Методы работы (общепедагогические и специальные)

В данной Программе используются различные методы воспитания, обучения и тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства. Эти методы определяют способы приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода – обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи.

Большинство методов основываются на главном – упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

таблица №7

Разделы подготовки	Общепедагогические методы	Специальные методы
Теоретическая	Метод убеждения, воспитания, обучения	Игровой
Физическая:	Метод убеждения, воспитания, обучения	Метод тренировки, повторный, игровой, соревновательный
ОФП	Метод убеждения, воспитания, обучения	Метод тренировки, повторный, игровой, соревновательный
СФП	Метод убеждения, воспитания, обучения	Метод тренировки, повторный,

		соревновательный
Техническая	Метод убеждения, воспитания, обучения	Метод тренировки, повторный
Тактическая	Метод убеждения, воспитания, обучения	Соревновательный
Инструкторская и судейская	Метод убеждения, воспитания, обучения	Соревновательный
Соревновательная	Метод убеждения, воспитания, обучения	Соревновательный
Медико-восстановительная	Метод убеждения, воспитания, обучения	Игровой метод
Контрольная	Метод убеждения, воспитания, обучения	Соревновательный
Другие виды спорта и подвижные игры, час	Метод убеждения, воспитания, обучения	Метод тренировки, повторный, игровой, соревновательный

1. Повторный метод

Основная цель повторного метода – выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваясь совершенствования в них. Подобные методы называют также тренировочными, иногда гимнастическими. Такие методы могут различаться по характеру и величине проявляемых усилий (методы максимальный, умеренного воздействия и др.); по характеру повторности (методы повторный, интервальный и др.); по характеру выполнения (темповой, равномерный, переменный и др.); по составу упражнения (целостный, расчлененный и др.); по направленности (облегчающий, усложняющий и др.). Различия в методах определяются также внешними условиями, в которых выполняются учебные и тренировочные задания, а также использованием снарядов, тренажеров, специальной аппаратуры и пр.

2. Игровой метод

Игровой метод весьма эффективен, и необходимо широко пользоваться им, особенно в подготовке спортсменов. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия. Чаще используется выполнение отдельных упражнений и заданий в подвижных играх и их частей, элементов спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах. При этом игровые методы позволяют решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств.

3. Соревновательный метод

При таком методе, упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявления резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Особенно соревновательный метод используется при развитии силы, быстроты, выносливости и других качеств.

Соревновательные методы используются также в обучении спортивной технике, ее элементам и связкам, точности движений и др. Такие методы также эффективны при воспитании способности более быстро решать поставленные задачи, умения выбрать оптимальный вариант действий в сложной обстановке. Соревновательные методы незаменимы при необходимости сравнить результативность и выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы выполнения упражнений, действия, тактической комбинации и др.).

Важную роль тренерской работе играет использование методов воспитания, обучения и тренировки. В значительной мере большинство методов основываются на педагогике — науке о воспитании, образовании и обучении подрастающего поколения. Как известно, главные ее средства и методы: слово учителя, его объяснение, убеждение, контроль, оценка, исправление ошибок, повторение и др.; основные ее принципы: сознательность, активность, доступность, систематичность, постепенность, повторность, наглядность и правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Знакомясь ниже с методами воспитания, обучения и тренировки и применяя их в своей работе, никогда не забывайте, что они рождены педагогикой.

4. Методы воспитания

Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них – метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно повышающая нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

5. Методы обучения

Здесь можно использовать слово (объяснение, указание, напоминание, разбор и др.), наглядность (видеодемонстрация, наблюдение и др.), непосредственную помощь ученику (в выполнении отдельных движений и действий и др.), средства обратной связи.

Для превращения двигательного представления в действие есть лишь одно средство – практические попытки его воспроизведения. При этом наибольшую роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчлененного упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторности.

При разговоре в дальнейшем об овладении спортивной техникой и тактикой названные методы получают свое развитие.

6. Методы тренировки

В основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей спортсменов, разновидности главного метода предусматривают различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

В зависимости от выбранных методов воспитания, обучения и тренировки каждое средство спортивной подготовки может быть использовано по-разному,

изменяя тем самым свое воздействие и нагрузку в количественном и качественном отношении. Вместе с тем один и тот же метод, примененный для одного средства, но в разных внешних условиях, может дать различный эффект.

В спортивной практике всегда учитываю возможность решения нескольких задач одним методом. В названии метода обычно выделена его преимущественная направленность. Разумеется, необходимо принимать во внимание и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение упражнения или задания, а также ваше влияние могут быть осуществлены одновременно несколькими методами. Например, выполнение спортивного упражнения в утяжеленном снаряжении, в переменном темпе и с ускорениями. Другой пример – объяснение ученику с одновременным показом. Одновременно действуют несколько методов и тогда, когда один из них определяет организацию, а другой способ выполнения, так происходит в групповом, круговом, поточном или других методах. В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовленностью занимающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами. Важно, творчески использовать существующие многообразные методы, внося в них изменения и создавая новые.

Для решения той или иной задачи обычно используется в занятии ряд методов, средств и приемов, составляющих в комплексе методику. В широком смысле в методику входит все то, что обеспечивает решение поставленных задач и достижение цели.

3.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемый организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, организаций План физкультурно-спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района 2015-16г.г.

№ п/п	Соревнования	Месяц	Место проведения
1	«Кросс Наций» (внутришкольные)	16 сентября	Стадион Обуховская СОШ
2	«Осенний кросс» (районные) (2006-2007 г.)	19 сентября	Баранниково
3	«Кросс Наций» (внутри д/с)	23 сентября	Стадион Обуховская СОШ
4	«Кросс наций» (городские)	26 сентября	Октябрьский

5	Троеборье (внутришкольные)	октябрь	Спортивный зал Обуховская СОШ
6	Сдача норм ГТО (городские)	октябрь	Порошинская СОШ
7	Сдача норм ГТО (внутри Д\с)	октябрь	Обуховский д/с Шипицынский д/с
8	Первенство Камышловского района среди ДОУ в рамках соревнований «ГТО»	15 октября 2015 г.	МКУ Камышловский ФОК
9	Открытие лыжного сезона (областные) классический ход 2004-05г.р. и 2006-07г.р.	Декабрь	Богданович
10	Областные традиционные соревнования по лыжным гонкам на призы «Областной газеты»	Декабрь	п. Октябрьский, лыжная база
11	Первенство ДЮСШ Камышловского района по лыжным гонкам в рамках соревнований «Новогодняя гонка»	Декабрь	п. Октябрьский, лыжная база
12	Кубок Восточного и Южного управленческих округов по лыжным гонкам.	январь	п. Октябрьский, лыжная база
13	«Лыжня России»	январь	Стадион
14	Первенство Камышловского района по полиатлону 1. Стрельба из пневматической винтовки 2. Лыжные гонки 1-2 гр. - 1 км. 3 гр. -2 км. 4 гр. – 3 км. 5 гр. – девушки-3 км юноши - 5 км.	январь	п. Октябрьский ДЮСШ, лыжная база
15	Соревнования по лыжным гонкам внутри детского сада	февраль	Обуховский д/с Шипицынский д/с
16	Всероссийские массовые соревнования по лыжным гонкам «Лыжня России- 2016»	февраль	п. Октябрьский, лыжная база
17	Лыжная эстафета на призы газеты «Камышловские известия»	февраль	п. Октябрьский, лыжная база
18	Первенство Камышловского района по лыжным гонкам «Наши надежды»	март	п. Октябрьский, лыжная база
19	Соревнования по лыжным гонкам среди ДОУ «Зимние забавы».	март	п. Октябрьский, лыжная база
20	Традиционные областные соревнования по лыжным гонкам памяти знатной труженицы села Л.П.Щипачевой	март	п. Октябрьский, лыжная база
21	Открытые соревнования по лыжным гонкам «Областной лыжный марафон Победы».	март	п. Октябрьский, лыжная база

22	«Весенний кросс» (внутришкольные)	апрель	МКОУ Обуховская СОШ
23	Первенство Камышловского района по бегу в рамках соревнований «Весенний кросс»	апрель	МКОУ Обуховская СОШ
24	Легкая атлетика	май	Стадион
25	Легкоатлетическая эстафета на приз газеты «Камышловские известия»	май	г.Камышлов
26	Пробег Камышлов - Баранникова « Весна Победы» в честь героя СССР А.А. Чертова	май	г.Камышлов
27	«Веселые старты» внутри д/с	май	Обуховский д/с Шипицынский д/с
28	Первенство Камышловского района среди ДОУ «Веселые старты»	май	МКОУ Обуховская СОШ

План спортивных мероприятий Федерации лыжных гонок смотреть в приложении №7, индивидуальный план соревнований см.приложение №8,приложение №9.

IV. Система контроля и зачетные требования

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность спортсмена-лыжника

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

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

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

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

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

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в

продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

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

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

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

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

На этапе спортивного совершенствования мастерства по лыжным гонкам в соответствии с приказом Минспорта России от 14.03.2013 № 111 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки» (Зарегистрированного в Минюсте России 10.06.2013 №28765 Приложение №7)

Нормативы

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,1 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин. 35 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин. 10 с)	Кросс 2 км (не более 2 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 15 мин. 40 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 10 мин. 30 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 32 мин. 45 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 17 мин. 40 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 14 мин. 45 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 9 мин. 45 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 30 мин. 55 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 17 мин. 00 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

На этапе спортивного совершенствования мастерства по лыжным гонкам в соответствии с приказом Минспорта России от 14.03.2013 № 111 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки» (Зарегистрированного в Минюсте России 10.06.2013 №28765 Приложение №8)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,1 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин. 35 с)

	Кросс 3 км (не более 10 мин. 10 с)	Кросс 2 км (не более 8 мин. 15 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 15 мин. 40 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 10 мин. 30 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 32 мин. 45 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 17 мин. 40 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 14 мин. 45 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 9 мин. 45 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 30 мин. 55 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 17 мин. 00 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

V. Материально-техническое обеспечение программы (перечень оборудования и инвентаря, характеристика спортивных сооружений)

На этапе спортивного совершенствования мастерства к материально-техническому обеспечению программы относятся технические средства подготовки: лыжный инвентарь(лыжи, ботинки, палки) печатные издания практическому применению лыжного инвентаря, методические пособия по спортивной тренировке ,лыжероллеры, аудиовидеозаписи, пульсометры, с подключением к компьютеру, видеокамера, секундомер, эспандер лыжника ,специальные приспособления и тренажеры, а также использования современных различных скользящих покрытий, чем разнообразнее применяемые технические средства в подготовке лыжника –гонщика, эффективней учебно - тренировочный процесс, позволяющий осуществлять совершенствование техники движений, развивать специальные физические качества, получать срочную информацию об изменении характеристик, контролировать и вносить коррекцию в выполнение двигательных действий лыжника-гонщика. Среди большого разнообразия материально-технического обеспечения тренировочного процесса можно отметить наиболее часто применяемые ,получившие символические названия: «лыжный тредбан», «рессора», «тележка», «чернобурка», «круг», имитаторы работы рук, «скелет», «ритмолидеры», « система облегчающего лидирования» и другие.

На этапе спортивного совершенствования мастерства для эффективного качественного применения программы:

необходимо обеспечивать материально-техническую базу для учащихся, организационно-методическую составляющую учебно-тренировочного процесса:

УТС, инвентарь, тренажёры, восстановительный центр, медико-биологический наблюдения, вспомогательный инвентарь, спортивное обеспечение учебно-тренировочного процесса, спортивное питание ,гигиена, и дисциплина всего процесса в целом.

В соответствии с приказом Минспорта России от 14.03.2013 № 111 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки “ (Зарегистрированного в Минюсте России 10.06.2013 №28765, приложение №11).

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
5.	Снегоход	штук	1
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Весы медицинские	штук	2
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)	комплект	4
14.	Лыжероллеры	пар	16
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
19.	Мяч теннисный	штук	16

20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

Материально-техническое обеспечение :

- оборудование помещений для учащихся групп спортивного совершенствования мастерства, должно соответствовать типовым стандартам, утверждённым Минспорта России: Для этапа спортивного совершенствования мастерства в соответствии с приказом Минспорта России от 14.03.2013 № 111 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки “ (Зарегистрированного в Минюсте России 10.06.2013 №28765) приложение №12

Оборудование и инвентарь общего пользования:

1. Лыжи гоночные - 16 пар
2. Крепления лыжные - 16 пар
3. Палки для лыжных гонок - 16 пар
4. Снегоход с укомплектованным оборудованием для прокладки л/трасс или Ретрак (снегоуплотнительная машина для прокладки л/трасс) - 1 штука
5. Снегоход - 1 штука
6. Измеритель скорости ветра - 1 штука
7. Термометр наружный - 1 штука
8. Разметка лыжных трасс комплект

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь:

1. Весы медицинские 2 штуки
2. Гантели массивные от 0,5 до 5кг 2 компл.
3. Гантели переменной массы от 3 до 12 кг 5 пар
4. Доска информационная 2 штуки
5. Зеркало настенное (0.6-х2 м) 4 компл.
6. Лыжероллеры 16 пар
7. Мат гимнастический 6 штук
8. Набивные мячи 2 компл.
9. Мяч баскетбольный 1 штука

10.Мяч теннисный	16 штук
11.Мяч волейбольный	1 штука
12.Мяч футбольный	1 штука
13.Палка гимнастическая	12 штук
14.Рулетка металлическая 50м	1 штука
15.Секундомер	1 штука
16. Скакалка гимнастическая	12 штук
17.Скамейка гимнастическая	2 штуки
18.Стенка гимнастическая	4 штуки.
19.Стол для подготовки лыж	2 компл.
20.Электромегафон	2 штуки
21.Эспандер лыжника	12 штук

Спортивная экипировка общего пользования:

1. Ботинки лыжные	16 пар
2. Чехол для лыж	16 штук
3. Очки солнцезащитные	16 штук
4. Нагрудные номера	200 штук

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование:

(срок эксплуатации один год)

1. Лыжи гоночные + тренировочные	(2пары+2пары)	4 пары
2. Крепления лыжные		4 пары
3. Палки для лыжных гонок		2 пары
4. Лыжероллеры		2 пары
5. Очки солнцезащитные		1 пара
6. Перчатки лыжные		1 пара
7. Чехол для лыж		1 штука
8. Ботинки лыжные		4 пары
9. Кроссовки для зала		1 пара
10.Кроссовки легкоатлетические		1 пара
11.Комбинезон для лыжных гонок		2 штуки
Костюм ветрозащитный		2 штуки

Приложение №1

Примерная схема недельного тренировочного цикла в осеннем этапе

Дни недели	Преимущественная направленность тренировочного занятия	Характеристика нагрузки	
		По объёму	По интенсивности
Воскресенье	Развитие выносливости(специальные средства)	Большая	Большая
Понедельник	Активный отдых.ОФП	Средняя	Малая
Вторник	Развитие силовой и специальной выносливости	Средняя	Большая
Среда	Развитие выносливости(специальные средства)	Большая	Большая
Четверг	Активный отдых.ОФП	Средняя	Малая
Пятница	Развитие общей выносливости	Большая	Средняя
Суббота	отдых		

Приложение №2

Объём и интенсивность нагрузки на этапах годичного цикла

Этапы (мезоциклы)	Тренировочные скорости			Объём нагрузки %		
	100	90-95	85-90	Развивающий	поддерживающий	восстановительный
I (04.04-22.05)	25-30	45-50	20-30	60	30	10
II(23.05-03.07)	3-5	35-40	55-58	10-15	25-30	55-65
III(04.07-14.08)	10-15	45-50	35-45	45-50	20-25	25-30
IV(15.08-16.10)	10-15	60-65	20-30	60-65	25-30	10-15
V(17.10-27.11)	10-15	75-80	5-15	70-75	10-15	10-20
VI(28.11-08.01)	5-7	35-40	53-60	20-30	40-45	40-45
VII(09.01-19.02)	10-15	60-70	15-30	70-75	10-15	20-20
VIII(20.02-05.04)	25-30	45-50	20-30	70-60	20-25	15-20

Распределение тренировочных нагрузок в зависимости от фаз овариально-менструального цикла

Фазы Дни в Направленность Величина нагрузки
биологи фазах при тренировочного
ческого различной занятия
цикла продолжит
ельности
цикла

21-22 (укорочен ный)	24-26 (сред ний)	27-28 (продолжи тельный)	29-30 (продолжи тельный)	32-36 (длите льный)			
менструальная	1-4	1-4		1-5	1-5	1 Развитие - ие 5 общей выносл ивости ОФП	сред няя
постменструальная	5-9	5-11		6-12	6-13	6 Развитие - ие 1 специа 6 льной	боль шая
						выносл ивости	
						СФП	
овуляторная	10-12	12-14		13-15	14-16	1 Развитие 7 ие - общей 1 выносл 9 ивости ОФП	Сре дняя
постовуляторная	13-18	15-22		16-24	17-26	2 Развитие 0 ие - специа 3 льной 1 выносл ивости	боль шая
						СФП	
предменструальная	19-22	23-26		25-28	27-30	3 ОФП 2 - 3 6	мала я

Распределение тренировочных нагрузок в период подготовки в среднегорье и высокогорье (по отношению к планируемому на равнине на соответствующем этапе)

Параметры нагрузки	Микроциклы			
	I (4-7 дней)	II (3-5 дней)	III (5-7 дней)	IV (5-7 дней)
Общий объем		Без ограничений	Без ограничений	Без ограничений
Объем интенсивных средств (выше уровня ПАНО)		Снижен на 35-45%	Снижен на 20-25%	Без ограничений
Интервалы отдыха		Увеличены в 2 раза	Увеличены в 1,5 раза	Без ограничений
Координационная сложность		Не рекомендуется совершенствование техники и овладение новыми элементами	Работа над техникой без разучивания новых элементов	Без ограничений
Соревновательные и контрольные старты		Не рекомендуются	Контрольные старты	Без ограничений

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Тренировка координации (ежедневно)

- Для равновесия

- стойка на одной лыже с закрытыми глазами
- прыжки на одной лыже с разворотом
- катание на одной лыже по классической лыжне
- контроль за выполнением упражнения выполняется самостоятельно на секундомер или пульсометр, данные заносятся в дневник самоконтроля

- Для ритмичности

- Соблюдения заданного ритма передвижения различными способами - (например: коротко, коротко, длинно, или коротко, длинно, коротко)
- выполнения заданной последовательности различных движений при передвижении (бег в песне ритма, т.е слушая песню двигаться в её ритме)
- задание по пульсометру

Дифференцирования (адаптироваться к рельефу)

- передвижение в подъём без палок для адаптации отталкивания ногами к степени уклона
- бег в лыжне с завязанными глазами
- катание с длинными или короткими палками, или с палками разной длины
- контроль осуществляется под наблюдением тренера

2. Физическая подготовка

- *Тренировка выносливости* - спокойная аэробная тренировка 1-2 часа, повторная работа через-24 часа.
- *Тренировка специальной выносливости*: пороговая тренировка - интенсивная аэробная тренировка: 30-40 минут темпового бега или передвижения на лыжах, повторная работа через 48 часов.

Схема тренировки выглядит следующим образом:

Круг 1: зона 1 (восстанавливающая зона)	Круг 5: зона 3
Круг 2: зона 2 (поддерживающая зона)	Круг 6: зона 3
Круг 3: зона 3 (развивающая зона)	Круг 7: зона 3
Круг 4: зона 3	

Контроль за прохождением кругов осуществляется пульсометром и по секундомеру строго под наблюдением тренера, при измени самочувствия и падение скорости после 3-4 круга тренировку нужно остановить или снизить нагрузку.

- *Тренировка скорости*: схема тренировки выглядит следующим образом: Продолжительность – 90 минут. Разминка -15 минут (с постепенным нарастанием темпа). Передвижение на лыжах с максимальной скоростью на лёгком спуске при хороших условиях скольжения: 200м или 20-30

секунд. В общей сложности 12 повторений с чередованием способов передвижения. После каждого ускорения – отдых 5 минут. Заминка -15 минут. После тренировки тщательная растяжка. Повторная работа через 72 часа.

- Контроль за прохождением кругов осуществляется по заданию пульсометром и выполняется самостоятельно, при изменении самочувствия и падение скорости тренировка заканчивается
- *Тренировка силы* – схема специальной силовой тренировки:
- Бег на лыжах по слабопересечённой местности на отрезках длиной 1-2 км(5-6 минут), 6 повторений по 5 минут с отдыхом- 5 минут после каждого повторения:

2 х 5 минут передвижение любым ходом без палок (для ног)

2 х 5 минут передвижение одновременно классическим ходом (для рук)

2 х 5 минут передвижение одновременным одношажным ходом (для рук и ног)

Интенсивность: зона 3-4 (развивающая, пороговая зона), повторная тренировка через 72 часа. Контроль за прохождением кругов осуществляется пульсометром и по секундомеру строго под наблюдением тренера, при изменении самочувствия и падение скорости снизить нагрузку.

- *Тренировка гибкости* – ежедневно гимнастические упражнения, растяжка

3. Тренировка мотивации

Тактика – техника прохождения поворотов, движение по следу, спринтерская тренировка с контролем техники, движение по следу за спиной соперника, аэродинамика своей индивидуальной техники.

Все показатели тестирования и контроля тренировок спортсменов ежедневно фиксирует в дневнике самоконтроля и.

Необходимо при появлении признаков переутомления, после пороговых и скоростно-силовых тренировок сделать снижение нагрузки, включить в тренировку один-два недельных микроцикла поддерживающего или восстановительного (разминочного) режимов тренировочных нагрузок по общей напряженности. А также пройти дополнительный медосмотр и, по разрешению врача, снова приступить к выполнению своей тренировочной программы. Начинать с малых нагрузок и только с разрешения врача. При хорошем самочувствии и перенесении малых и средних нагрузок в течение 2-3 недель можно переходить на тренировку по своей тренировочной программе.

Приложение № 4

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА2020-21 ГОД Яковлева Аня-2002г.р.- КМС. . тренер-преподаватель : Лобанов А.Д																							Всего З		Всего В	
содержание		подготовительный										соревновательный														
		2020 год					2020год					период					2021год									
месяц	май		июнь		июль		август		сент.		октяб.		нояб.		декаб		январ.		февр.		март		апр.			
	З	В	З	В	З	В	З	В	З	В	З	В	З	В	З	В	З	В	З	В	З	В				
Кол-во трен-х дн	18		28		28		28		26		24		26		26		24		22		24		22		296	
Кол-во трен-к	18		48		48		48		44		24		44		36		36		36		38		36		476	
Кол-во трен-х часов	36		96		96		96		88		80		88		72		72		72		76		76		948	
Бег, ходьба : 1 зона	60		100		110		100		100		100		50		50		50		60		60		60		960	
2-зона	20		60		80		60		60		60		47		47		47		30		30		30		631	
3- зона			20		30		30		20		30		3		3		3								199	
Итого:кросс,ходьба	80		180		220		190		180		190		100		100		100		90		90		90		1610	
Имитация: 1-зона			8		8		8		4		6														34	
2-зона			6		6		6		6		6														30	
3-зона			2		4		4		6		4														20	
Итого : иммитации			16		18		18		16		14														84	
Лыжероллеры:																										
1-2-зона			140		180		200		200		150														870	
3-зона			10		30		50		50																140	
Итого:лыжероллеры			150		210		250		250		150														1010	
Лыжи- классика:																										
1-2-зона											185		160		120		80		80		--				625	
3-зона											45		50		50		30		40		10				225	
Лыжи :конёк-1-2зона											65		80		80		120		80		50				475	
3-зона											20		50		50		30		30		30				210	
Всего : лыжи(км)											315		340		300		260		230		90				1535	
Всего цикл.объёма	80		346		448		458		446		354		415		440		400		350		320		180		4287	
Скоростно-силовая(ч	4		10		10		10		10		6		8		8		8		5		5		---		84	
ОФП(плав-е ,гребля ,велосипед ,	12		8		8		8		8		8		4		4		2		2		2		2		68	
Контр-е трен-ки	3		4		4		4		3		3		3		4		4		4		2		2		37	

Приложении №4

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2020-2021 г.г. Лушников Сергей 2001 г.р.-КМС(тренер-преподаватель : Лобанов А.Д)																										
содержание		подготовительный период										соревновательный период														
месяц	май З В		июнь З В		июль З В		август З В		сент. З В		октяб. З В		нояб. З В		декаб З В		январ. З В		февр. З В		март З В		апр.		Всего З В	Всего З В
Кол-во трен-х дн	18		28		28		28		26		24		26		26		24		22		24		22		296	
Кол-во трен-к	18		48		48		48		44		40		44		40		36		36		38		36		476	
Кол-во трен-х часов	54		144		144		144		132		120		132		120		108		108		114		108		1428	
Бег, ходьба : 1 зона	120		180		200		150		100		100		80		80		60		60		60		60		1250	
2-зона	40		120		160		120		130		120		67		57		47		50		50		50		1011	
3- зона			20		30		50		70		30		3		3		3								209	
Итого:кросс,ходьба	160		320		390		320		300		250		150		140		110		110		110		110		2470	
Имитация: 1-зона			16		10		10		10		10														56	
2-зона			16		10		10		20		16														72	
3-зона			2		6		10		10		4														32	
Итого : иммитации			34		26		30		40		30														160	
Лыжероллеры:																										
1-2-зона			180		250		300		150		150														1030	
3-зона			20		50		100		50		50														270	
Итого:лыжероллеры			200		300		400		200		200														1300	
Лыжи- классика:																										
1-2-зона											150		385		200		150		120		80		100		1185	
3-зона											----		75		50		50		60		40		50		325	
Лыжи :конёк-1-2зона											50		225		180		170		120		150		80		975	
3-зона											---		65		50		50		70		80		70		385	
Всего : лыжи(км)											200		750		480		420		370		350		300		2870	
Всего цикл.объёма	160		544		716		750		540		680		900		620		530		480		460		410		6790	
Скоростно-силовая(ч	4		10		10		10		10		6		8		8		8		5		5		---		84	
ОФП(плав-е ,гребля ,велосипед ,	12		8		8		8		8		8		4		4		2		2		2		2		68	
Контр-е трен-ки	3		4		4		4		3		3		3		4		4		4		2		2		37	

Приложение № 5

Распределение тренировочных нагрузок в зависимости от фаз оварийно-менструального цикла

Фазы биологического цикла
Дни в фазах при тренировочного занятия различной продолжительности цикла
Направленность занятия
Величина нагрузки

	21-22 (укороченный)	24-26 (средний)	27-28 (продолжительный)	29-30 (продолжительный)	32-36 (длительный)	
менструальная	1-4	1-4	1-5	1-5	1-5	1 Развитие средней
					5	- ие няя 5 общей
постменструальная	5-9	5-11	6-12	6-13		выносл ивости ОФП 6 Развитие боль - ие шая 1 специа 6 льной выносл ивости СФП
овуляторная	10-12	12-14	13-15	14-16	14-16	1 Развитие Сре 7 ие дняя - общей 1 выносл 9 ивости ОФП
постовуляторная	13-18	15-22	16-24	17-26	17-26	2 Развитие боль 0 ие шая - специа 3 льной 1 выносл ивости СФП
						ивости СФП

предменструальная	19-22	23-26	25-28	27-30	3 ОФП 2 - 3 6	малая
-------------------	-------	-------	-------	-------	---------------------------	-------

Приложение №6

Распределение тренировочных нагрузок в период подготовки в среднегорье и высокогорье (по отношению к планируемому на равнине на соответствующем этапе)

Параметры нагрузки	Микроциклы			
	I (4-7 дней)	II (3-5 дней)	III (5-7 дней)	IV (5-7 дней)
Общий объем		Без ограничений	Без ограничений	Без ограничений
Объем интенсивных средств (выше уровня ПАНО)		Снижен на 35-45%	Снижен на 20-25%	Без ограничений
Интервалы отдыха		Увеличены в 2 раза	Увеличены в 1,5 раза	Без ограничений
Координационная сложность		Не рекомендуется совершенствование техники и овладение новыми элементами	Работа над техникой без разучивания новых элементов	Без ограничений
Соревновательные и контрольные старты		Не рекомендуются	Контрольные старты	Без ограничений

КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ 2020-21 год Федерации Лыжных Гонок Свердловской области

№	Наименование соревнований	Возрастная группа	Программа соревнований	Сроки проведения	Место проведения
1	II этап III Спартакиады молодежи (Первенство федеральных округов)	Юниоры, юниорки 19-20 лет (96-97 г.р.)	13.01 – Приезд. 14.01 – Классический стиль – 5/10км. 15.01 – Спринт. Классический стиль. 16.01 – Официальная тренировка. 17.01 – Свободный стиль – 5/10км	13 – 17 января	г. Череповец г. Златоуст г. Тверь г. Заинск, г. В. Теи,
2	Первенство России	Юниоры, юниорки 21-23 года (93-95 г.р.)	18.01 – День приезда. 19.01 – Классический стиль – 10/15 км. 20.01 – Официальная тренировка. 21.01 – Спринт. Свободный стиль. 24.01 – Официальная тренировка. 23.01 – Скиатлон 15/30 км. 24.01 – Официальная тренировка. 25.01 – Эстафета.	18 – 25 января	г. Рыбинск
3	Всероссийские соревнования (отборочные)	Юниоры, юниорки 19-20 лет (96-97 г.р.)	19.01 – Приезд. 20.01 – Классический стиль – 5/10 км. 21.01 – Официальная тренировка. 22.01 – Спринт. Свободный стиль. 23.01 – Официальная тренировка. 24.01 – Скиатлон 10/20 км.	19 – 24 января	г. Рыбинск
4	Чемпионат федеральных округов (III этап розыгрыша Кубка России 2016 года)	Мужчины, женщины	26.01 – Приезд 27.01 – Свободный стиль – 10/15 км 28.01 – Спринт. Свободный стиль 29.01 – Официальная тренировка 30.01 – Классический стиль 10/15 км 31.01 – Эстафета	26 – 31 января	г. Сыктывкар г. Тюмень, п. В. Теи г. Ярославль, г. Ижевск

5	Первенство федеральных округов	Юноши, девушки 17-18 лет	02.02 – Приезд 03.02 – Свободный стиль – 5/10км 04.02 – Спринт. Свободный стиль 05.02 – Официальная тренировка 06.02 – Классический стиль – 10/15км. 07.02 – Эстафета	02 – 07 февраля	д. Кононовская г. Тюмень, г. Заинск, г. Рыбинск г. Томск, г. Хабаровск
№	Наименование соревнований	Возрастная группа	Программа соревнований	Сроки проведения	Место проведения
6	Всероссийские соревнования (FIS)	Мужчины, женщины	11.02 – Приезд 12.02 – Классический стиль – 10/15км	11 – 12 февраля	г. Красногорск Московская область
7	Всероссийские соревнования (FIS)	Мужчины, женщины	13.02 – Приезд 14.02 – Спринт. Свободный стиль	13 – 14 февраля	г. Москва
8	Первенство России	Юноши, девушки 15-16 лет (2000-2001 г.р.)	16.02 – Приезд 17.02 – Классический стиль – 5/10 км 18.02 – Спринт. Классический стиль 19.02 – Официальная тренировка 20.02 – Свободный стиль – 3/5 км 21.02 – Эстафета	16 – 21 февраля	г. Сыктывкар Республика Коми
9	Всероссийские соревнования «Юный Динамовец»	Юноши, девушки 17-18 лет (98-99 г.р.)	17.02 – Приезд 18.02 – Классический стиль – 5/10 км 19.02 – Свободный стиль – 5/10 км 20.02 – Официальная тренировка 21.02 – Эстафета	17 – 21 февраля	г. Заинск Республика Татарстан
10	Финал Кубка России (IV этап Кубка России 2016 г.)	Мужчины, женщины	24.02 – Приезд 25.02 – Свободный стиль – 10/15 км 26.02 – Спринт. Классический стиль 27.02 – Официальная тренировка 28.02 – Командный спринт Свобод. стиль 29.02 – Скиатлон – 15/30 км	24 – 29 февраля	г. Сыктывкар Республика Коми

15	Всероссийские соревнования «Приз змс Р.П. Сметаниной»	Юноши, девушки 15-16 лет (2000-2001 г.р.)	22.03 – Приезд 23.03 – Свободный стиль – 5/7,5км 24.03 – Спринт. Свободный стиль 25.03 – Официальная тренировка 26.03 – Классический стиль – 3/5 км 27.03 – Эстафета	22 – 27 марта	г. Сыктывкар, Республика Коми
16	Всероссийские соревнования «82 Праздник Севера»	Мужчины, женщины	23.03 – Приезд 24.03 – Классический стиль 10/15 км 25.03 – Свободный стиль 5/10 км 26.03 – Официальная тренировка 27.03 – Свободный стиль 50 км Mst	23 – 27 марта	г. Мурманск
17	Всероссийские соревнования	Мужчины, женщины	04.04 – Приезд 05.04 – Свободный – 5/10 км	04 – 05 апреля	г. Апатиты, Мурманская обл.
№	Наименование соревнований	Возрастная группа	Программа соревнований	Сроки проведения	Место проведения
18	Первенство России	Юниорки 19-20 лет (96-97 г.р.)	06.04 – Приезд 07.04 – Классический стиль 30 км. Mst	06 – 07 апреля	г. Апатиты, Мурманская обл.
19	Первенство России	Юниоры 19-20 лет (96-97 г.р.)	07.04 – Приезд 08.04 – Классический стиль 50 км Mst	07 – 08 апреля	г. Мончегорск Мурманская обл.
20	Чемпионат России	Женщины	08.04 – Приезд 09.04 – Классический стиль 50 км Mst	08 – 09 апреля	г. Апатиты, Мурманская обл.
21	Чемпионат России	Мужчины	09.04 – Приезд 10.04 – Классический стиль 70 км Mst	09 – 10 апреля	г. Мончегорск Мурманская обл.
22	Всероссийские соревнования «Спринт на Дворцовой»	Мужчины, женщины	09.07 – Приезд 10.07 – Лыжероллеры – спринт	09 – 10 июля	г. Санкт- Петербург

23	Чемпионат России (лыжероллеры)	Мужчины, женщины	26.07 – Приезд 27.07 – Лыжероллеры – персьют 28.07 – Лыжероллеры – спринт 29.07 – Официальная тренировка 30.07 – Лыжероллеры – масс-старт 31.07 – Лыжероллеры – эстафета	26 – 31 июля	г. Воронеж
24	Первенство России (лыжероллеры)	Юниоры, юниорки 19-20 лет (95-96 г.р.)	26.07 – Приезд 27.07 – Лыжероллеры – персьют 28.07 – Лыжероллеры – спринт 29.07 – Официальная тренировка 30.07 – Лыжероллеры – масс-старт 31.07 – Лыжероллеры – эстафета	26 – 31 июля	г. Воронеж
25	Кубок России (финал) (Лыжероллеры)	Мужчины, женщины	21.09 – Приезд 22.09 – Лыжероллеры – персьют 23.09 – Официальная тренировка 24.09 – Лыжероллеры – масс-старт 25.09 – Лыжероллеры – спринт	21 – 25 сентября	По назначению
№	Наименование соревнований	Возрастная группа	Программа соревнований	Сроки проведения	Место проведения
26	Всероссийские соревнования	Мужчины, женщины	21.09 – Приезд 22.09 – Лыжероллеры – персьют 23.09 – Кросс 24.09 – Официальная тренировка 25.09 – Спринт. Свободный стиль	21 – 25 сентября	По назначению
27	Всероссийские соревнования	Мужчины, женщины	28.10 – Приезд 29.10 – Свободный стиль 5/10 км 30.10 – Спринт. Классический стиль	28 – 30 октября	г. Алдан, Республика Саха (Якутия)
28	Всероссийские соревнования «Приз ОАО «Апатиты»	Мужчины, женщины	20.11 – Приезд 21.11 – Классический стиль 5/10 км 22.11 – Свободный стиль 5/10км	20 – 22 ноября	г. Кировск, Мурманская область

29	Всероссийские соревнования «Кубок Хакасии»	Мужчины, женщины	19.11 – Приезд 20.11 – Свободный стиль – 5/10км 21.11 – Спринт. Свободный стиль 22.11 – Официальная тренировка 23.11 – Спринт. Классический стиль 24.11 – Классический стиль – 10/15 км	19 – 24 ноября	п. Вершина Теи Республика Хакасия
30	Всероссийские соревнования «Сыктывкарская лыжня»	Мужчины, женщины	26.11 – Приезд 27.11 – Свободный стиль – 10/15км 28.11 – Классический стиль – 5/10 км	26 – 28 ноября	г. Сыктывкар Республика Коми
31	I этап розыгрыша Кубка России 2021 года	Мужчины, женщины	02.12 – Приезд 03.12 – Спринт. Классический стиль 04.12 – Свободный стиль – 5/10 км	02 – 04 декабря	По назначению
32	Всероссийские соревнования	Юноши, девушки 17-18 лет	07.12 – Приезд 08.12 – Классический стиль 5/7,5 км 09.12 – Спринт. Классический стиль 10.12 – Просмотр 11.12 – Свободный стиль 7,5/10 км	07 – 11 декабря	г. Сыктывкар Республика Коми
33	Всероссийские соревнования «на призы змс М. Девятьярова» (II этап розыгрыша Кубка России 2021 года)	Мужчины, женщины	10.12 – Приезд 11.12 – Классический стиль – 10/15 км 12.12 – Спринт. Свободный стиль 13.12 – Официальная тренировка 14.12 – Свободный стиль – 10/15 км	10 – 13 декабря	г. Чусовой, Пермский край
№	Наименование соревнований	Возрастная группа	Программа соревнований	Сроки проведения	Место проведения
32	Всероссийские соревнования	Юниоры, юниорки 21-23 года Юниоры, юниорки 19-20 лет	09.12 – Приезд 10.12 – Свободный стиль – 5/10км (19-20 лет) 11.12 – Свободный стиль – 10/15км (21-23 года) 12.12 – Спринт. Классический стиль (21-23 года) 13.12 – Спринт. Классический стиль (19-20 лет)	09 – 15 декабря	г. Тюмень

			14.12 – Скиатлон 15/30 км (21-23 года) 15.12 – Скиатлон 10/20 км (19-20 лет)		
33	Всероссийские соревнования «Кубок Сибири»	Мужчины, женщины	21.12 – Приезд 22.12 – Спринт. Классический стиль 23.12 – Свободный стиль – 5/10 км 24.12 – Официальная тренировка 25.12 – Классический стиль – 10/15 км	21 – 25 декабря	г. Новосибирск
34	Всероссийские соревнования «Красногорская лыжня»	Мужчины, женщины	23.12 – Приезд 24.12 – Спринт. Свободный стиль 25.12 – Свободный стиль 10/15 км 26.12 – Официальная тренировка 27.12 – Спринт. Классический стиль 28.12 – Классический стиль – 15/30 км	23 – 28 декабря	г. Красногорск, Московская обл.

План психологической подготовки к соревнованиям
Общая психологическая подготовка к соревнованиям

№	Содержание подготовки	Частные задачи
п/п		
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия
4.	Совершенствование	Развитие аналитико-синтетического

	интеллектуальных качеств	<u>мышления и критичности ума</u> <u>Развитие наблюдательности,</u> <u>глубины, устойчивости, и гибкости</u> <u>мышления</u> <u>Развитие творческого мышления</u>
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	<u>Развитие интенсивности и</u> <u>устойчивости внимание</u> <u>Развитие выдержки и самообладания</u>
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	<u>Совершенствование приемов</u> <u>идеомоторной подготовки к гонке</u> <u>Уточнение индивидуальных</u> <u>особенностей настройки на</u> <u>соревнование</u>
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	<u>Овладение приемами адекватной</u> <u>самооценки внешних проявлений</u> <u>эмоциональной напряженности,</u> <u>произвольного расслабления и</u> <u>коррекции психического состояния</u>

Приложение №11

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию

№	Содержание подготовки	Частные задачи
п/п		
1.	Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения высокого результата	<u>Сбор и анализ информации об условиях</u> <u>предстоящего соревнования, особенно о</u> <u>противниках</u> <u>Уточнение данных о собственной</u> <u>готовности</u> <u>Определение цели и формирование</u> <u>мотивов участия в соревнованиях</u>
2.	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования	<u>Вероятное программирование</u> <u>деятельности в предполагаемых</u> <u>условиях соревнования с</u> <u>использованием методов регуляции</u> <u>психического состояния и</u> <u>моделирования будущего соревнования</u> <u>Определение оптимального варианта</u> <u>вероятной программы действий в</u> <u>условиях соревнования</u> <u>Оптимизация способов настройки</u> <u>непосредственно перед стартом</u>

3. Создание оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед гонкой и в ходе гонки	Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний, на эмоциональное состояние спортсмена Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения Определение наиболее целесообразных форм информирования спортсмена в ходе гонки
---	--

VI. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературы

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка (методика преподавания) : Учебное пособие для студентов средних педагогических заведений / Антонова О.Н., Кузнецов В.С. – М.: Академия, 1999. – 213 с.
2. Богомолов, В.Ф. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура. Лыжный спорт» : учебно-методическое пособие / Сост. Богомолов В.Ф., Вострикова Н.А., Николаев Е.А., Меренцов С.Ю. – Красноярск: СФУ, 2007. – 42с.
3. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
4. Донской, Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное. – М.: ФиС, 2004. – 172 с.
5. Ковязин В. М., Потапов В. Н., Субботин В. Я. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 1. Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1997. 179 с
6. Лыжная подготовка : Методика преподавания / Учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М., 1999. – 208 с.
7. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков. – М.: ФиС, 2006. – 265 с.
8. Мосиенко, М.Г. Лыжная подготовка. Учебно-методическое пособие для студентов аграрных вузов. – Мичуринск: Изд. МичГАУ, 2005. – 72 с.
9. Пальчевский, В.Н., Демко, Н.А., Корнюшко, С.В. Лыжные гонки :новичку, мастеру, тренеру. – Минск : Полымя, 2007. – 542 с.
10. Раменская, Т.И., Баталов, А.Г. Лыжный спорт : Учебник. – М.:
11. Савосина, М.Н. Общая силовая подготовка для конькового хода в лыжных гонках : учебное пособие / М.Н. Савосина. – Нижнекамск : Нижнекамский химико-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ», 2012. – 74 с.
12. Физическая культура, 2005. – 320 с.
13. Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков материалыIII Научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам и биатлону-2015 год г.Смоленск.
14. Техническая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков и биатлонистов. Научно-методическое пособие/В.В.Ермаков, А.В.Гурский, Л.Ф.Кобзева, В.С.Шевцов Смоленск-2015.
15. СГАФКСИТ кафедра: Т и М Л Г «Проблемы спортивной техники» Смоленск-2015 год.
16. СГАФКСИТ Монография «Современные средства и методы специальной подготовки лыжника-гонщика» В.В.Ермаков, А.В. Гурский, В.С.Швецов.
17. Арнд Хеммерсбах, Стефан Франке перевод с немецкого «Лыжные гонки» Мурманск-Тулума-2010-172с.

18. Нэт Браун полное руководство «Подготовка лыж»перевод с английского Мурманск:Тулома,2005-168с.,

19. Петтер Шликендер и Кристоф Элберн «Лыжный спорт»тренировочные программы Тулома-2009г.

20. ФГОУ ВПО «СГАФКСиТ» Лыжные гонки» учебное пособие ,ЛФ. Кобзева, В.В.Ермаков, А. В.Гурский-Смоленск 2012

21. СГАФКСиТ « Планирование спортивного совершенствования в лыжных гонках» учебное пособие Л.Ф.Кобзева Смоленск 2013 год.

6.2 Перечень интернет-ресурсов, необходимых при реализации Программы:

Физкультура http://www.fizkult-ura.ru/sci/ski_race/34

Министерство Спорта Российской Федерации/<http://www.minsport.gov.ru/>

Федарция лыжных гонок России/<http://www.flgr.ru/>

Федерация Свердловской области : Циклика-66/<http://www.ski66.ru>

Федерация Свердловской области : <http://www.flgco.ru>

РУСАДА<http://www.rusada.ru/>

ВАДА /<http://www.wada-ama.org/>