**МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва**

**по зимним видам спорта»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена и согласована на | УТВЕРЖДАЮ |
| Заседании тренерского совета | Директор МБУ «СШОРпоЗВС» |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Т. Баев |
| «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. | «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. |
| протокол №\_\_\_ |  |

**Программа спортивной подготовки**

**по виду спорта «Лыжные гонки»**

**Программа разработана на основании:**

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»,

утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019 № 250

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** |
| Этап начальной подготовки | 3 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений |

**г. Нефтеюганск**

**2020 год**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
	1. **Нормативно-правовые основы Программы.**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» составлена в соответствии с:

* Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрировано Минюсте России 05.04.2016 № 41679);
* приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»;
* приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» (зарегистрировано в Минюсте России 18.10.2013 № 30221).
* приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019 № 250 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон».
	1. **Особенности вида спорта и спортивных дисциплин**

ВСЕРОССИЙСКИЙ РЕЕСТР ВИДОВ СПОРТА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование вида спорта | Уникальный номер | Этап подготовки | Технический номер |
| Лыжные гонки | 931900О.99.0.БВ27АБ15001 | Начальная подготовка | 55001002400000001004101 |
| Лыжные гонки | 931900О.99.0.БВ27АБ16001 | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 55001002400000002003101 |
| Лыжные гонки | 931900О.99.0.БВ27АБ17001 | Этап совершенствования спортивного мастерства | 55001002400000003002101 |
| Лыжные гонки | 931900О.99.0.БВ27АБ18001 | Этап высшего спортивного мастерства | 55001002400000004001101 |

Лыжные гонки – циклический вид спорта, предъявляющий высокие требования к деятельности всех систем и функций организма, поэтому так важны именно физическая и функциональная подготовка юного лыжника. С повышением квалификации спортсмена значение специальной физической подготовки все возрастает. Специальная физическая подготовка лыжника предусматривает развитие основных физических качеств и навыков, необходимых для овладения техникой бега на лыжах, тактическими приемами, развитие специальной выносливости, скоростно-силовых и волевых качеств.

Занятия лыжными гонками способствуют укреплению дыхательной системы, происходит повышение устойчивости против вирусных инфекций, укрепляется сердечно- сосудистая система.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекают в работу большие группы мышц и оказывают положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь, на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Исключительно велико и воспитательное значение лыжных гонок. Во всех видах занятий на лыжах-на тренировках, на соревнованиях или просто прогулках – успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к преодолению любых трудностей.

 С учетом специфики вида спорта лыжные гонки определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на этапах спортивной подготовки.

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

* содействие пропаганде здоровому образу жизни, содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовки и укреплению здоровья учащихся; укрепление физического здоровья учащихся;
* подготовка лыжников высокой квалификации, резерва сборной команды округа, области, России;
* воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности спортсменов;
* успешное выступление в соревнованиях, выполнение спортивных юношеских и взрослых разрядов по лыжным гонкам, званий «Кандидата в Мастера Спорта России» и «Мастера Спорта России»;
* привлечение к тренировочным занятиям детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом;
* организация содержательного округа средствами спорта, систематические занятия спортом, направленные на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств, привитие навыка гигиены и самоконтроля;
* расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности.
	1. **Структура системы многолетней подготовки.**

Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

*(Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»)*

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию с соответствующими сроками:

* перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
* ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий;
* ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях;
* ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

*(Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»)*

Система многолетней спортивной подготовки включает следующие компоненты:

* многолетняя подготовка спортсменов, как совокупность относительно самостоятельных и в то же время взаимосвязь этапов;
* годичная подготовка;
* средние циклы (мезоциклы);
* малые циклы (микроциклы);
* тренировочные занятия.

*(Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения/В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – стр. 454)*

Спортивная тренировка – это составная часть подготовки спортсмена. Она представляет собой педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности.

*(Теория и методика физической культуры: Учебник/Под.ред.проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. Стр. – 334)*

Программа спортивной подготовки включает в себя:

* общая физическая подготовка (далее – ОФП);
* специальная физическая подготовка (далее – СФП);
* техническая подготовка;
* тактическая подготовка;
* теоретическая и психологическая подготовка;
* восстановительные мероприятия;
* инструкторская и судейская практика;
* участие в соревнованиях.

*(Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.08.2020 № 670 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»)*

ОФП – представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

*(Теория и методика физической культуры: Учебник/Под.ред.проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 364)*

СФП – направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

*(Теория и методика физической культуры: Учебник/Под.ред.проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 366)*

Техническая подготовка – направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Тактическая подготовка – направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика — это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

*(Теория и методика физической культуры: Учебник/Под.ред.проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 357.*

 *Теория и методика физической культуры: Учебник/Под.ред.проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 367.)*

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

*(Теория и методика физической культуры: Учебник/Под.ред.проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 375)*

Все средства восстановления, которые используются в спортивной тренировке, могут быть условно объединены в три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*(Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения/В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – стр. 454)*

Тренировочный процесс осуществляется на основании годового тренировочного плана, который рассчитывается на 52 недели.

В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру.

Микроструктура – это структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов тренировки (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.

Мезоструктура – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченных ряд микроциклов.

Макроструктура – структура больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодичных, годичных и многолетних).

*(Теория и методика физической культуры: Учебник/Под.ред.проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 390-391)*

Программа включает в себя 4 этапа спортивной подготовки:

* этап начальной подготовки;
* тренировочный этап (этап спортивной специализации);
* этап совершенствования спортивного мастерства;
* этап высшего спортивного мастерства.

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:
* формирование интереса к занятиям спортом;
* освоение основных двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники вида спорта «лыжные гонки»;
* участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
* общие знания об антидопинговых правилах;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
1. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
* формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
* воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
* соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
* овладение навыками самоконтроля;
* приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
* овладение общими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;
* знание антидопинговых правил;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
* формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
* повышение функциональных возможностей организма;
* формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
* положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
* овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «лыжные гонки»;
* приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «лыжные гонки»;
* знание антидопинговых правил;
* сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
1. На этапе высшего спортивного мастерства:
* сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высокого спортивного результата;
* повышение функциональных возможностей организма;
* достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
* участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
* сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, как и для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, не ограничивается.

*(Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2020 № 250 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»)*

* 1. **Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**
		1. Требования к кадрам учреждения, осуществляющего спортивную подготовку:
			1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 07.04.2014 № 193н (зарегистрирован Минюстом России 10.07.2014, регистрационный № 33035), Профессиональным стандартом «Инструктор – методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД).
			2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.
		2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, и иным условиям:
			1. Обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:
* лыжных трасс;
* лыже-роллерных трасс;
* тренировочного спортивного зала;
* тренажерного зала;
* медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578).
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки;
* обеспечение спортивной экипировкой;
* обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых учреждению, осуществляющему спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

*(Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2020 № 250 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»)*

* 1. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельных спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки».**
		1. Особенностями осуществления спортивной подготовки являются:
* тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
* индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
* самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* сдача нормативов общей физической и специальной физической подготовки.
	+ 1. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
		2. Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта «лыжные гонки», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, допускается привлечение соответствующих специалистов.

* + 1. В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.
		2. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин определяется Учреждением, осуществляющему спортивную подготовку, самостоятельно.
		3. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:
* на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
* на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».
	+ 1. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется Учреждением, осуществляющему спортивному подготовку, самостоятельно.
		2. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:
* объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
* объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
* объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

* не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
* не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости).
	+ 1. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «лыжные гонки».

*(Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2020 № 250 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»)*

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Нормативная часть Программы отражает основные требования подготовки спортсменов с учетом этапов многолетней подготовки, режимы тренировочной работы, условия зачисления, а также перевода занимающихся на последующие года обучения. Данная часть четко регламентирована федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» и имеет несколько разделов:

* 1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки.**

В данном разделе указывается продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки, требования указаны в Приложении № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для**

**зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 15 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 17 | 3 |

* 1. **Требования к объему тренировочного процесса в соответствии с Приложением № 2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».**

Приложение № 2

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

**Требования к объему тренировочного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 18 | 24 | 28 | 32 |
| Количество тренировочных занятий в неделю | 3-4 | 3-5 | 6-7 | 9-12 | 9-14 | 9-14 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 936 | 1248 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировочных занятий в год | 156-208 | 156-260 | 312-364 | 468-624 | 468-728 | 468-728 | 468-728 |

* 1. **Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно Приложению № 3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».**

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки биатлонистов по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер разрабатывает тренировочные планы - графики (для каждой группы спортивной подготовки), в которых указывается объем нагрузки.

Приложение № 3

к федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта «лыжные гонки»

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапы начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| 1. | Объем физической нагрузки (%), в том числе | 79-85 | 84-91 | 70-76 | 74-80 | 72-78 | 70-76 |
| 1.1 | Общая физическая подготовка (%) | 61-64 | 58-60 | 40-42 | 34-36 | 25-27 | 16-18 |
| 1.2 | Специальная физическая подготовка (%) | 18-21 | 25-28 | 28-30 | 30-32 | 35-37 | 38-40 |
| 1.3 | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-3 | 2-4 | 10-12 | 12-14 | 16-18 |
| 1.4 | Техническая подготовка (%) | 15-18 | 10-12 | 16-18 | 10-12 | 10-12 | 8-10 |
| 2. | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (%) | - | - | 2-4 | 3-5 | 4-6 | 5-7 |
| 3. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 4. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 8-10 |

* 1. **Требования к объему соревнований деятельности на этапах спортивной подготовки.**

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

*(Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»)*

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов. Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» различают:

* контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсменов, уровень подготовленности, а также готовность спортсмена к главным стартам;
* основные соревнования, наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определенном этапе многолетней подготовки спортсменов.

Приложение № 4

к федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта «лыжные гонки»

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапы начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2 | 3 | 6 | 9 | 10 | 9 |
| Основные | - | 2 | 6 | 8 | 11 | 18 |

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

* соответствие возраста и пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «биатлон»;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в плане физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

* 1. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «биатлон».

Приложение № 5

к федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта «лыжные гонки»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта | с | - | 6,2 |
| 2. | Бег 60 м по пересеченной местности | с | 10,8 | - |
| 3. | Прыжок в длину с места отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги | см | 145 | 135 |
| 4. | И.П. – упор лежа,сгибание и разгибание рук | количество раз | 10 | 5 |
| 5. | И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. | количество раз | 15 | 10 |

*Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение*

Приложение № 6

к федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта «лыжные гонки»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| Юноши | Девушки |
|  | Бег 60 м с высокого старта | с | - | 10,8 |
|  | Бег 100 м с высокого старта | с | 16,0 | - |
|  | Прыжок в длину с места отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги | см | 170 | 155 |
|  | Бег 1000 метров с высокого старта | мин, с | 4,00 | 4,15 |
|  | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км | мин, с | - | 15,20 |
|  | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | 21,00 | - |
|  | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км | мин, с | - | 14,30 |
|  | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | 20,00 | - |

*Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение*

Приложение № 7

к федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта «лыжные гонки»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы**

**на этапе совершенствование спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 100 м с высокого старта | с | 13,4 | 15,7 |
| 2. | Прыжок в длину с места отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги | см | 230 | 200 |
| 3. | Бег 1000 метров с высокого старта | мин, с | 3,10 | 3,30 |
| 4. | Бег по пересеченной местности 2 км | мин, с | - | 8,35 |
| 5. | Бег по пересеченной местности 3 км | мин, с | 9,40 | - |
| 6. | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км | мин, с | - | 10,30 |
| 7. | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | 15,10 | 17,40 |
| 8. | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с | 31,00 | - |
| 9. | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км | мин, с | - | 9,45 |
| 10. | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | 14,45 | 17,00 |
| 11. | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км | мин, с | 28,30 | - |

Приложение № 8

к федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта «лыжные гонки»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы**

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 100 м с высокого старта | с | 13,1 | 15,0 |
| 2. | Прыжок в длину с места отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги | см | 240 | 205 |
| 3. | Бег 1000 метров с высокого старта | мин, с | 3,00 | 3,20 |
| 4. | Бег по пересеченной местности 2 км | мин, с | - | 8,15 |
| 5. | Бег по пересеченной местности 3 км | мин, с | 9,20 | - |
| 6. | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км | мин, с | - | 10,15 |
| 7. | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | 14,50 | 17,20 |
| 8. | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с | 30,30 | - |
| 9. | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км | мин, с | - | 9,30 |
| 10. | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | 14,25 | 16,40 |
| 11. | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км | мин, с | 28,00 | - |

Основными формами тренировочной работы на этапах спортивной подготовки являются:

* групповые занятия;
* индивидуальные занятия;
* участие в соревнованиях различного уровня;
* теоретические занятия;
* занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов;
* медико-восстановительные мероприятия.
	1. **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

На зачисление в группы спортивной подготовки принимаются все желающие, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний. Посещаемость тренировочных занятий в объеме не менее 90% согласно расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса спортивной подготовки:

* медицинская комиссия два раза в год;
* допуск врача к занятиям после болезни;
* медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

* врачебный контроль над состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
* своевременное лечение очагов хронической инфекции спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;
* снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзаменов);
* обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;
* специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;
* недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми;
* методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразный монотонной работы;
* необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.
	1. **Предельные тренировочные нагрузки.**

Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Динамика роста спортивного мастерства зависит от сбалансированности тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки, учитывая возможности организма в определенный возрастной период подготовки спортсмена. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки.

Приложение № 9

к федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта «лыжные гонки»

**Влияние физических качеств на результативность**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Координация | 3 |
| Гибкость | 1 |

*Условные обозначения:*

*3 – значительное влияние;*

*2 – среднее влияние;*

*1 – незначительное влияние.*

Приложение № 10

к федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта «биатлон»

**Перечень тренировочных мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительно тренировочных мероприятий | Оптимальное число участников тренировочных мероприятий |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям
 |
| 1.1 | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется учреждением осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3 | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4 | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 1. Специальные тренировочные мероприятия
 |
| 2.1 | Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные мероприятия | До 14 дней |  | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3 | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год |  | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

* 1. **Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

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

**Нацеленность соревнований и подготовки к ним**

**на различных этапах многолетнего совершенствования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы многолетней подготовки | Цель соревнований | Результаты соревнований | Направленность подготовки |
| Начальная | Выявление исходного уровня спортивных результатов | Выполнение заданных нормативов, приобретение начального опыта участия в соревнованиях | Укрепление здоровья детей, обучение основам техники вида спорта, развитие физических качеств и др. |
| Предварительная | Планомерное повышение спортивного результата | Выполнение заданных нормативов | Разностороннее развитие физических качеств, освоение разнообразных двигательных действий, формирование мотивации и др. |
| Специализированная базовая | Достижение заданного уровня спортивных результатов | Место и результат в главных соревнованиях, выполнение заданных нормативов | Углубленное развитие физических качеств, разностороннее техническое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка |
| Подготовка к высшим достижениям | Достижение Высоких результатов | Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге | Достижение высокого уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям |
| Максимальная реализация индивидуальных возможностей | Достижение наивысших результатов | Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге | Достижение максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям |
| Сохранение высшего спортивного мастерства | Сохранение наивысших результатов | Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге | Сохранение максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям |
| Постепенное снижение достижений | Сохранение высоких результатов | Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге | Противодействие снижению уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям |

*(Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – стр. 470)*

На первых этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко, возможно на тренировочном занятии и без специальной подготовки к организации соревнований. Основной целью соревнований является контроль над эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

* 1. **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Учреждение, осуществляющая спортивную подготовку, должно обеспечивать спортсменов необходимым спортивным оборудованием и инвентарем, которые необходимы для тренировочного процесса, в том числе спортивной экипировкой.

Приложение № 11

к федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта «лыжные гонки»

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимые для осуществления спортивной подготовки**

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Велосипед спортивный | штук | 12 |
|  | Весы медицинские | штук | 2 |
|  | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 2 |
|  | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 5 |
|  | Держатель для утюга | штук | 3 |
|  | Доска информационная | штук | 2 |
|  | Зеркало настенное (0,6х2 м) | штук | 4 |
|  | Измеритель скорости ветра | штук | 2 |
|  | Крепления лыжные | пар | 14 |
|  | Лыжероллеры | пар | 14 |
|  | Лыжи гоночные | пар | 14 |
|  | Мази лыжные (для различной температуры) | штук | 14 |
|  | Мат гимнастический | штук | 6 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 1 |
|  | Набивные мячи (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
|  | Мяч футбольный | штук | 1 |
|  | Накаточный инструмент с 3 роликами | комплект | 2 |
|  | Палка гимнастическая | штук | 12 |
|  | Палки для лыжных гонок | пар | 14 |
|  | Парафин лыжный (для различной температуры) | штук | 14 |
|  | Полотно нетканое для полировки лыж. Типа «Фибертекс» | штук | 30 |
|  | Пробка синтетическая | штук | 40 |
|  | Рулетка металлическая (50 м) | штук | 1 |
|  | Секундомер | штук | 4 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
|  | Скребок для обработки лыж (3 мм) | штук | 50 |
|  | Скребок стальной для обработки лыж | штук | 10 |
|  | Снегоход | штук | 1 |
|  | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
|  | Станок для подготовки лыж | штук | 2 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Стол опорный для подготовки лыж | штук | 4 |
|  | Термометр для измерения температуры снега | штук | 6 |
|  | Тренажер для тренировки мышц верхнего плечевого пояса | штук | 5 |
|  | Термометр наружный | штук | 4 |
|  | Ускорители лыжные (для различной температуры) | комплект | 4 |
|  | Утюг для смазки | штук | 4 |
|  | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
|  | Шкурка шлифовальная (наждачная бумага) | упаковка | 20 |
|  | Щетки для обработки лыж | штук | 35 |
|  | Электромегафон | комплект | 2 |
|  | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж | комплект | 1 |
|  | Эспандер лыжника | штук | 12 |

Таблица № 2

|  |
| --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Лыжи гоночные | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Крепления лыжные | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Палки для лыжных гонок | пар | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 4. | Лыжероллеры | пар | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Крепления лыжные для лыжероллеров | пар | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Мази лыжные (для различной температуры) | банка | на занимающегося | 15 | 1 | 30 | 1 | 30 | 1 | 30 | 1 |
| 7. | Парафин лыжныйСН (180 гр.) (для различной температуры) | комплект | на занимающегося | - | - | 15 | 1 | 20 | 1 | 20 | 1 |
| 8. | Парафин лыжныйLF (180 гр.)(для различной температуры) | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 9. | Парафин лыжныйHF (180 гр.)(для различной температуры) | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 10. | Ускоритель лыжный (30 гр.)(для различной температуры) | банка | на занимающегося | - | - | - | - | 10 | 1 | 20 | 1 |
| 11. | Эмульсии лыжные (50 гр.)(для различной температуры) | банка | на занимающегося | - | - | - | - | 5 | 1 | 15 | 1 |

Приложение № 12

к федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта «лыжные гонки»

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Ботинки лыжные для классического стиля | пар | 16 |
|  | Ботинки лыжные для свободного стиля | пар | 16 |
|  | Ботинки лыжные универсальные | пар | 16 |
|  | Чехол для лыж | штук | 16 |
|  | Очки солнцезащитные | штук | 16 |
|  | Нагрудные номера | штук | 200 |

Таблица № 2

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
|  | Очки солнцезащитные | штук | На занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Перчатки лыжные | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
|  | Чехол для лыж | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
|  | Ботинки лыжные | пар | На занимающегося | - | - | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
|  | Кроссовки для зала | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Комбинезон для лыжных гонок | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
|  | Костюм ветрозащитный | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Костюм тренировочный | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм утепленный | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм разминочный | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Футболка (короткий рукав) | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Футболка (длинный рукав) | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Шорты | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Термобелье | комплект | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Жилет утепленный | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Шапка | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Носки | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Сланцы | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кепка | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Рюкзак | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

* 1. **Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.**

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляется ежегодно в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

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

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется:

* порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки т.д.);
* необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);
* определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

Мезоцикл – это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов. Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 – 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Микроцикл – это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включащий обычно от двух до нескольких занятий.

*(Теория и методика физической культуры: Учебник/Под.ред.проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 399)*

В подготовке спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три период – подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

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

1. общеподготовительный (или базовый) этап;
2. специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях – из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) – базовый – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направление на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных учреждений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят тренировочный характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

* этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
* этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

* восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
* дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
* создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
* моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
* обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обусловливающих высокий уровень спортивных достижений, другой – на подведение спортсменов к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенному уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к перому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни их них связаны со спецификой вида спорта – структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся системой соревнований; другие – с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи – с организацией подготовки, материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются:

* повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;
* смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;
* заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Втягивающие мезоциклы. Их основная задача – постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы. В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контроль-подготовительные мезоциклы. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей.

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы. Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

* укрепление здоровья;
* привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
* овладение основами техники передвижения на лыжах и других физических упражнений;
* формирование задатков, способностей и спортивной одаренности.
	1. **Теоретические занятия (для всех групп)**

Примерный план занятий по теоретической подготовке для каждого года обучения представлен в таблице. Ниже предлагается содержание каждой темы занятия.

Таблица 1. Учебный план по теоретической подготовке (час.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятий | Этапы подготовки |
| НП | ТГ | СС |
| До 1 года | Свыше 2 лет | До 2-х лет | Свыше 2-х лет | До 1 года | Свыше 1 года |
| 1. | Лыжный спорт в системе физического воспитания  | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 2. | История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 3. | Лыжный инвентарь, одежда, обувь. Подготовка лыжного инвентаря к соревнованиям.  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5. | Правила соревнований по лыжным гонкам. | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 6. | Техника лыжных способов передвижения.  | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| 7. | Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 9. | Педагогический и врачебный контроль.  | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 10. | Основы методики тренировки лыжника- гонщика | - | - | 2 | 2 | 6 | 6 |
| 11. | Тактическая подготовка лыжника- гонщика | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 12. | Специальные тренировочные средства в подготовке -лыжника | - | - | - | 1 | 2 | 2 |
| 13. | Физические качества лыжника. | - | - | - | 1 | 2 | 2 |
| 14. | Скоростно- силовая подготовка лыжника в бесснежное время. | - | - | - | 1 | 2 | 2 |
| 15. | Скоростно- силовая подготовка лыжника на лыжах. | - | - | - | 1 | 2 | 2 |
| 16. | Психологическая подготовка лыжника. | - | - | - | 1 | 2 | 2 |
| 17. | Основы совершенствования спортивного мастерства. | - | - | - | - | 2 | 2 |
| 18. | Анализ соревновательной деятельности. | - | - | - | - | 2 | 2 |
| 19. | Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника- гонщика. | - | - | - | - | 2 | 2 |
| 20. | Восстановительные средства и мероприятия | - | - | - | - | 2 | 2 |
| ИТОГО: | 10 | 12 | 20 | 26 | 46 | 46 |

Тема № 1.Лыжный спорт в системе физического воспитания.

Место лыжного спорта в системе физического воспитания; задачи лыжного спорта для физического воспитания спортсменов разного возраста. Федерация лыжного спорта России: задачи: устав, планирование и организация работы. Международные связи Федерации лыжного спорта России.

Тема № 2.История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Значение лыж в жизни народов Севера. Популярность лыжных гонок в России. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Тема № 3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Подготовка лыжного инвентаря к соревнованиям.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Приспособления для подготовки лыж (различные цикли, щетки, утюги, приспособления для нанесения бороздок на скользящую поверхность лыж).

 Тема № 4.Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

 Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Профилактика травматизма.

Тема № 5.Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша, разметка дистанции. Обязанности и права участников, правила поведения на соревнованиях. Система зачёта в соревнованиях по лыжным гонкам. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.

 Тема № 6. Техника лыжных ходов.

 Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Классификация способов передвижения на лыжах. Лыжная терминология по технике. Стойка лыжника, структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении. Типичные ошибки при освоении общей схему попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов и их исправление. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углублённое изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

 Тема № 7. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.

 Понятие о гигиене при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Питание. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Недопустимость употребления спиртных напитков и курения при занятиях спортом. Режим дня в период соревнований.

 Тема № 8. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Двигательный аппарат человека. Пассивный и активные двигательные аппараты. Динамическая, статическая, Смешанная работа мышц. Анализаторы. Статика человеческого тела. Сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Нервная система.

Тема № 9.Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

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

Тема № 10. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объём и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности подготовки в подготовительном, соревновательном и переходным периодах годичного цикла. Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке лыжников-гонщиков по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки лыжников различной квалификации.

 Тема № 11. Тактическая подготовка лыжника- гонщика.

 Понятие о тактике. Анализ результатов проведенных соревнований. Особенности спортивной борьбы при передвижении на лыжах. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, состава участников соревнований, степени подготовленности.

Тема № 12.Специальные тренировочные средства в подготовке –лыжника.

Общая характеристика имитационных упражнений и лыжероллерной подготовки. Особенности техники лыжника в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки.

Скорость, длина, частота шагов, угловые характеристики, фазовый анализ движений лыжника в имитации и на лыжероллерах. Применение лыжероллеров различной конструкции для совершенствования технического мастерства. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.

Тема № 13. Физические качества лыжника.

Характеристика качеств. Сила. Собственно, силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила и др.). Средства развития силы (упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением и т.д.). Основные методы развития силы: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и около предельных отягощений, изометрических (статических) упражнений.

Быстрота (скоростные способности). Критерии оценки быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений. Развитие быстроты: подбор средств для развития быстроты, методы развития быстроты. Объем и интенсивность физической нагрузки для развития быстроты.

Выносливость. Определение выносливости. Виды утомления. Общая и специальная выносливость. Воспитание выносливости.

Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и ее оценка. Средства и методы воспитания гибкости.

Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости. Тесты контроля за воспитанием равновесия и ловкости.

Тема № 14. Скоростно-силовая подготовка лыжника в бесснежное время.

Общеразвивающие упражнения. Передвижение по пересеченной местности, применение тренажеров. Средства специальной скоростно-силовой подготовки. Шаговая имитация. Имитация с палками в подъем. Передвижение по искусственной лыжне.

Тема № 15. Скоростно-силовая подготовка биатлониста на лыжах.

Методика развития скоростно-силовых качеств при тренировках на снегу. Использование трасс с сильнопересеченным рельефом с показателями суммы перепадов высот, превышающих аналогичные показателями соревновательных трасс.

Использование повышенных скоростей в отличных условиях скольжения, тренировки на местности под уклон, последовательное применение скоростных тренировок. Прохождение части трассы со скоростью выше соревновательной.

Применение более коротких соревновательных дистанций. Использование отягощений. Подготовка на глетчерах; в местах, где снег лежит круглый год; передвижение по искусственному снегу.

Тема № 16. Психологическая подготовка лыжника.

Тема № 17.Основы совершенствования спортивного мастерства

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

Тема № 18.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.

Тема № 19.Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика

Задачи 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 в врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

Тема № 20.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.

* 1. **Программный материал для тренировочных занятий.**
		1. **Группы начальной подготовки**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;

- привитие интереса к занятиям лыжными гонками;

-приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;

- формирование задатков, способностей и спортивной одаренности.

Тематический план учебно-тренировочных занятий

для групп начальной подготовки (в часах)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Год обучения |
| 1 | 2 | 3 |
| I. | Теоретическая подготовка:1.Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж, лыжного спорта и в России. | 2 | 2 | 2 |
| 2.Лыжный инвентарь, одежда, обувь, мази, парафины.  | 1 | 2 | 2 |
| 3.Правила поведения и техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке. | 2 | 2 | 2 |
|  | 4. Правила соревнований по лыжным гонкам | 1 | 2 | 2 |
| 5.Режим дня, гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 2 | 2 | 2 |
| 6.Краткая характеристика техники лыжных ходов.  | 2 | 2 | 2 |
| ИТОГО: | 10 | 12 | 12 |
| II. | Практическая подготовка:1.Общая физическая подготовка | 180 | 250 | 250 |
| 2.Специальная физическая подготовка | 32 | 50 | 50 |
| 3.Техническая подготовка | 80 | 140 | 140 |
| 4.Контрольные упражнения и соревнования | 8 | 8 | 8 |
| 5.Медицинское обследование | 6 | 8 | 8 |
| ИТОГО: | 302 | 456 | 456 |
| ВСЕГО: | 312 | 468 | 468 |

Программный материал

I. Теоретическая подготовка

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

Порядок и содержание работы секции. Значение лыжных гонок для народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжных гонок в России и за рубежом. Популярность лыжного спорта в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь, мази, парафины

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с оружием на занятиях по стрельбе. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

4. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

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

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

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

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

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

1. Специальная физическая подготовка

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

3. Техническая подготовка

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

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-5 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-5 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

5. Медицинское обследование.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом школы 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: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к биатлону не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гайморит), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями.

* + 1. **Тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- углублённое изучение основных элементов техники лыжных ходов;

- приобретение соревновательного опыта;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

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

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

Тематический план тренировочных групп 1-2 года обучения в часах

(этап начальной спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Год обучения |
| 1 | 2 |
| I. | 1.Лыжные гонки в мире, России, округе | 3 | 3 |
| 2.Спорт и здоровье | 5 | 5 |
|  | 3.Лыжный инвентарь, мази, парафины | 5 | 5 |
| 4.Основы техники лыжных ходов | 5 | 5 |
| 5.Правила соревнований по лыжным гонкам | 2 | 2 |
| ИТОГО: | 20 | 20 |
| II. | Практическая подготовка:1.Общая физическая подготовка | 380 | 380 |
| 2.Специальная физическая подготовка | 90 | 90 |
| 3.Техническая подготовка | 210 | 210 |
| 4.Контрольные упражнения и соревнования | 10 | 10 |
| 5.Медицинское обследование | 8 | 8 |
| Инструкторская и судейская практика | 10 | 10 |
| ИТОГО: | 708 | 708 |
| ВСЕГО: | 728 | 728 |

Программный материал.

1. Лыжные гонки в мире, России, округе.

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

2. Спорт и здоровье.

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

3. Лыжный инвентарь, мази и парафин.

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

 4. Основы техники лыжных ходов.

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

 5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

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

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

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

* + 1. **Тренировочный этап 3 -5 года обучения (этап углубленной тренировки).**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;

- воспитание специальных физических качеств;

- повышение функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

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

Тематический план тренировочных групп 3-5 года обучения в часах

(этап углубленной тренировки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Год обучения |
| 3 | 4 | 5 |
| I. | 1.Перспективы подготовки юных лыжников в ТГ | 3 | 3 | 3 |
| 2.Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена | 8 | 8 | 8 |
|  | 3.Основы техники лыжных ходов | 6 | 6 | 6 |
| 4.Основы методики тренировки лыжника-гонщика | 7 | 7 | 7 |
|  | 2 | 2 | 2 |
| ИТОГО: | 26 | 26 | 26 |
| II. | Практическая подготовка:1.Общая физическая подготовка | 420 | 420 | 420 |
| 2.Специальная физическая подготовка | 222 | 222 | 222 |
| 3.Техническая подготовка | 234 | 234 | 234 |
| 4.Контрольные упражнения и соревнования | 10 | 10 | 10 |
| 5.Медицинское обследование | 10 | 10 | 10 |
| 6.Инструкторская и судейская практика | 14 | 14 | 14 |
| ИТОГО: | 910 | 910 | 910 |
| ВСЕГО: | 936 | 936 | 936 |

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке чёткого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жёсткой системой рука – туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных условиях достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях. В том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Программный материал

1. Перспективы подготовки юных лыжников в ТГ.

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

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

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

3. Основы техники лыжных ходов.

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

4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

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

* + 1. **Группы спортивного совершенствования.**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

* повышение специальной подготовленности;
* освоение повышенных тренировочных нагрузок;
* дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
* дальнейшее совершенствование технического мастерства;
* выполнение нормативов КМС и МС России.

Этап спортивного совершенствования в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта). 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.

Тематический план групп спортивного совершенствования 1-3 года обучения

(этап спортивного совершенствования)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Год обучения |
| 3 | 4 | 5 |
| I. | 1.Основы совершенствования спортивного мастерства | 8 | 3 | 3 |
| 2.Основы методики тренировки | 8 | 8 | 8 |
|  | 3.Анализ соревновательной деятельности | 14 | 6 | 6 |
| 4.Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика | 8 | 7 | 7 |
| 5.Восстановительные средства и мероприятия | 8 | 2 | 2 |
| ИТОГО: | 46 | 26 | 26 |
| II. | Практическая подготовка:1.Общая физическая подготовка | 290 | 420 | 420 |
| 2.Специальная физическая подготовка | 650 | 300 | 300 |
| 3.Техническая подготовка | 430 | 260 | 260 |
| 4.Контрольные упражнения и соревнования | 12 | 10 | 10 |
| 5.Медицинское обследование | 12 | 10 | 10 |
| ИТОГО: | 1040 | 1040 | 1040 |
| ВСЕГО: | 728 | 728 | 728 |

Техническая подготовка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

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

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

На этих этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используется 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. Особенное внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

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

Программный материал.

1. Основы совершенствования спортивного мастерства.

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

1. Основы методики тренировки.

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

1. 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.

1. Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика.

Задачи 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 в врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

1. 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.

Психологическая подготовка.

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

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.

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

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

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

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Блоки тренировочных заданий

Лыжная подготовка.

Группы начальной подготовки.

При занятиях на лыжах с юными лыжниками целесообразно начинать с разучивания классических способов передвижения.

На первоначальном этапе лыжной подготовки необходимо использовать упражнения для овладения лыжным инвентарем как спортивным снарядом, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

Первые занятия проводятся недалеко от базы, используются ближайший стадион, сквер, территория двора школы.

Подготовительные упражнения в бесснежный период:

1. Принять исходное положение (и. п.) - стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.
2. И. п. как в упр. 1. Задача - маховые движения руками вперед-назад. Не допускать сильновыраженных вертикальных покачиваний туловищем.
3. И. п. - туловище наклонено почти горизонтально площади опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены вниз. Зада¬ча -- продвигаться вперед мелкими шагами. Цель упражнения - научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 3-4 раза по 20-25 м.
4. И. п. - стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруг¬лая, руки за спиной. Задача - имитация махового выпада ногой и тазом вперед с возвращением в и. п. Цель упражнения - научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каж¬дой ногой по 20-30 раз.
5. И. п. - стоя правой (левой) ногой на возвышении 15-20 см (ступенька, бревно, бугор), принять позу начала одноопорного сколь¬жения. Задача - имитация стопой завершения отталкивания ногой. Цель упражнения - энергично выпрямляя стопу правой (левой) ноги, перенес¬ти центр тяжести па левую (правую) ногу, после чего вернуться в и. п. Повторить упражнение 5-8 раз каждой ногой.
6. И. п. - зайти в воду до уровня воды чуть выше коленей. Задача - энергичная ходьба в воде. Цель упражнения - выполнять махи выпрямленной ногой.
7. И. п. - стойка лыжника (упр. 1). Задача - мелкими шагами продвигаться вперед с выносом рук вперед и обозначением отталкива¬ния палками. Повторить 5-10 раз по 20-30 м.
8. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Уп¬ражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5°).
9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Подготовительные упражнения на снегу на месте:

* надевание и снимание лыж;
* поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании ног в колене (с опорой на палки и без опоры);
* поднимание и опускание поочередно то правой, то левой лыжи на месте (с опорой на палки и без опоры);
* поочередное поднимание согнутой ноги вперед с расположением лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой на палки и без опоры);
* прыжки на лыжах на месте;
* прыжки на лыжах на месте с поворотами (в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры);
* стоя на чуть согнутых в коленях ногах и наклонив туловище, попеременные махи руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
* небольшой выпад вперед правой, а затем левой ногой;
* передвижение приставными шагами в стороны;
* передвижение приставными прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге;
* повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж;
* садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;
* быстро и правильно вставать.

При выполнении упражнений постепенно увеличивают количество повторений и темп. Рекомендуется использовать игровые формы этих упражнений, например:

* сделай пружинку - многократное сгибание и разгибание ног;
* изобрази зайчика - прыжки-подскоки на двух лыжах;
* сделай аиста - поднять повыше согнутую ногу и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально;
* покажи маятник - поочередное поднимание лыж и маховые движения ногой вперед-назад;
* нарисуй гармошку - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж.

Подводящие упражнения в движении на ровной или слегка пологой местности без палок:

* ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;
* ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения; ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;
* скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега; -лыжный самокат-продолжительное скольжение па одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках:

* ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;
* бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);
* прокладывание лыжни по рыхлому снегу;
* игры и игровые задания на равнинной местности;
* бег наперегонки без палок;
* эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);
* соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

Указанные упражнения на снегу целесообразно сочетать с прогулками по равнинной местности.

Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона):

* спуски в основной, высокой, низкой стойках;
* то же после разбега;
* спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;
* спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;
* одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;
* спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед то правую, то левую ногу;
* спуски в положении шага;
* подпрыгивание во время спуска;
* то же, но, подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж;
* спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;
* спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;
* спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;
* спуски без палок с различным положением рук;
* спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх);
* спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);
* спуски с проездом в ворота различного размера и формы;
* спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

Указанные упражнения проводятся с целью овладения устойчивостью, в значительной степени способствуют овладению техникой лыжных ходов. Они могут применяться не только в группах начальной подготовки, но и с успехом быть использованы при совершенствовании техники спортсменами старших возрастных групп. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены за счет изменения исходного положения, выбора более крутых склонов.

Здесь же спортсмены знакомятся с подъемами в гору способами «полуелочка», «елочка», «лесенка», подъем зигзагом с поворотом переступанием.

После овладения указанным комплексом упражнений на равнине и на небольшом склоне занимающиеся приобретают уверенность и устойчивость при скольжении, что необходимо для дальнейшего обучения более сложным способам передвижения на лыжах.

Рекомендуется проведение соревнований на технику прохождения отдельных участков специально подготовленной лыжни: подъемов, спусков, поворотов, равнинных участков.

Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами.

В соответствии с принятой терминологией коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую классификацию:

* одновременный полуконьковый ход;
* одновременный двухшажный коньковый ход;
* одновременный одношажный коньковый ход;
* попеременный двухшажный коньковый ход;
* коньковый ход без отталкивания руками.

Учебно-тренировочные группы.

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее, в более сложных условиях.

Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее.

Способы поворотов на месте прыжком с опорой на палки и без опоры.

Способы лыжных ходов - попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный.

Способы подъемов: попеременный двухшажный ход (ступающий и скользящий), «полуелочка», «елочка», «лесенка».

Способы спусков: в основной, низкой и высокой стойках (с узким и широким ведением лыж).

Способы преодоления неровностей (преодоление бугра, впадины, уступа).

Способы торможения: плугом, упором, соскальзыванием, палками, падением.

Способы поворотов в движении на лыжах: переступание, поворот упором, плугом, поворот на параллельных лыжах.

Выполнение указанных упражнений с винтовкой за плечами.

Обучение и тренировка в слаломе на малых трассах (желательно на коротких лыжах от 60 до 130 см).

Упражнения для обучения коньковым способам передвижения

Обучение полуконьковому ходу. Подводящие и имитационные упражнения в бесснежный период.

1. И. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе по равнине и в подъемы различной крутизны.
2. И. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе вперед-в сторону под углом 45° по равнине и в подъемы различной крутизны.
3. И. п.- полуприсед. Задача - прыжки в длину на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево). То же вверх с поворотом на 180 и 360°.
4. И. п. - полуприсед. Задача - многократные прыжки на обеих ногах вперед («лягушка»); из стороны в сторону.
5. И. п. - вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища. Задача - многоскоки с ноги на ногу (тройной, 5-скок, 10-скок) -50-100 м. При выполнении многоскоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.
6. И. п. - полуприсед. Задача - смещаясь вперед, как можно позже «подставить» маховую ногу (например, правую) под «падающее» туловище. Цель упражнения - выпрямить левую ногу (толчковую) до конца, стараясь как можно позже оторвать ее от опоры.
7. Ходьба в полуприседе с амортизатором, закрепленным за пояс или за плечи. Партнер идет сзади, удерживая выполняющего упражнение.
8. Ходьба в полуприседе в максимальном темпе с развернутыми носками стоп наружу.
9. Прыжки левым боком в подъем из положения полуприседа, акцентируя отталкивание правой ногой. То же самое правым боком, отталкиваясь левой ногой.
10. Передвижение на самокате, отталкиваясь то правой, то левой ногой, при этом ставя стопу под углом по направлению движения.

Для проведения занятий зимой выбирается закрытая площадка с уклоном 1-3°. Площадка должна быть ровной и хорошо укатанной. Кроме того, выбирается ровный, хорошо утрамбованный, пологий склон. Используются следующие упражнения:

1. Поворот переступанием на площадке после небольшого спуска с горы.
2. Поворот переступанием (на равнине) при движении по кругу, вначале в одну сторону, затем в другую.
3. То же, но двигаясь по «восьмерке».
4. Поочередное отталкивание ногами внутренним ребром скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (расстояние между лыжами 50-60 см).
5. То же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела.
6. То же, но с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыжи под углом до 24° в направлении движения.
7. Подъем «елочкой» с энергичным отталкиванием внутренним ребром лыжи.
8. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклон 2-3°.
9. То же на равнине.
10. То же в подъем 2-3°.
	* 1. **Круговой метод тренировки.**

Круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектование групп и ознакомление их с комплексами упражнений на «станциях». На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учетом и без учета времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач занимающиеся проходят 1-3 круга при количестве повторений, равных 1/4,1/3, 1/2 от максимума.

В основе круговой тренировки лежит три метода.

Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода - постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% от максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15-20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30-40 с). Этот метод способствует комплексному развитию двигательных качеств.

Поточно-интервальный, который базируется на 20-40-секундном выполнении простых по технике упражнений (50% от максимальной мощности) на каждой станции с минимальным отдыхом. Цель данного метода - сокращение контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим тренировки развивает общую и силовую выносливость.

Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности спортсменов. Мощность выполнения упражнений составляет 75% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы (до 10-20 с). Цель данного метода - сокращение времени работы при ее стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха (до 40-90 с). Подобный режим развивает максимальную и «взрывную» силу. Интервалы отдыха в 30-40 с обеспечивают прирост результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости.

* + 1. **Рекомендации по организации психологической подготовки.**

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте.

Основной задачей этого раздела подготовки является достижение состояния психологической готовности к эффектной деятельности в избранном виде спорта.

Психологическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая их специфические задачи. Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование - это и разрядка накопленного нервно – психологического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях — это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляется два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенности это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по – настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные задачи общей психологической подготовки:

1. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена.
2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.
3. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия.
4. Развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
5. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать боевую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
6. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям.
7. Развитие волевых качеств.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

* психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
* психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
* психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

* средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
* средства воздействия на интеллектуальную сферу;
* средства воздействия на эмоциональную сферу;
* средства воздействия на волевую сферу;
* средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.
2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностыо и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.
3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например, от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.
4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Примерный план психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка.

Цели:

1. психодиагностика, определяющая уровень подготовленности спортсменов к участию в соревнованиях;
2. развитие стремления к достижению наивысших спортивных результатов в условиях соревнования;
3. совершенствование качеств личности, важных для спортсмена;
4. формирование способности адаптироваться к условиям соревнований.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание подготовки | Задачи | Средства решения | Срокивыполнения |
| 1 | Общая диагностика уровня подготовленности | Диагностика1) волевых качеств;2) помехоустойчивости;3) морально-этических качеств;4) способности к произвольному управлению своим поведением в условиях аффекта | Комплекс исследовательских мероприятий |  |
| 2 | Морально-этическое воспитание | 1) воспитание идейной направленности; 2) развитие способности произвольно управлять поведением в условиях соревнований | 1) проведение бесед; 2) моделирование на тренировкахсоревновательных условий |  |
| 3 | Волевая подготовка  | Преодоление конкретных пробелов в развитии волевых качеств у каждого спортсмена |  |  |
| 4 | Подготовка к преодолению  экстремальных ситуаций  соревновательного характера | Развитие 1) умения быстро овладевать собой в экстремальных условиях; 2) способностей оценивать ситуацию и принимать рациональные решения | Теоретическое и практическое решение интеллектуальных задач по методике Е.Н.Гогунова |  |
| 5 | Диагностика интеллектуальных качеств | Диагностика 1) аналитико-синтетических качеств 2) уровня развития наблюдательности | Тест «Логичность», тест Векслера, тест с кольцами Ландольдта |  |
| 6 | Совершенствованиеинтеллектуальных качеств  | Совершенствование 1) аналитико-синтетических умений2) наблюдательности | Разбор соревновательных ситуаций, логическое объяснение выполняемых действий, оценка и анализ выполнения другими спортсменами и собственного выполнения физических упражнений |  |
| 7 | Диагностика умения настраиваться на выполнение соревновательных упражнений | Диагностика1) уровня знаний и умения использовать приемы контрольно-ориентировочной деятельности; 2) уровня знаний и умения использовать приемы идеомоторной подготовки к выполнению упражнения; 3) уровня знаний и умения определять момент готовности к выполнению упражнения;  | Опрос на предмет знаний о способах самонастройки на выполнение соревновательного упражнения, приемахИдеомоторной тренировкиПрактическое выполнение настраивания навыполнение упражнения: а) с определением спортсменом момента готовности; б) в различные промежутки времени, с последующей оценкой качества действий спортсмена |  |
| 8 | Совершенствование умений настраиваться на выполнение соревновательных упражнений  | Совершенствование 1) приемов контрольно- ориентировочной деятельности; 2) приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения; 3) умения определять момент готовности к началу действия Закрепление индивидуальной длительности сосредоточения перед выполнением упражнения | Определение совместно со спортсменом контрольно- ориентировочных элементов деятельности, составление «модели соревновательного  упражнения», практическое использование модели, отработка длительности сосредоточения, совершенствование «чувства готовности» |  |
| 9 | Диагностика умений саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний  | Диагностика 1) умений осуществлять самоконтроль за внешними проявлениями эмоциональной напряженности; 2) умений проводить саморегуляцию  | Оценка уровня тревожности по шкале Спилберга, опросник «Стресс-симптом-тест», опросник НПТ Т.А.Немчина, методика Ю.Л.Цагарелли  |  |
| 10 | Совершенствование приемов саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний  | Совершенствование 1) самоконтроля за внешними проявлениями эмоциональной напряженности; 2) приемов произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания, мыслей, словесной саморегуляции  | Беседы на тему «Внешние проявления эмоциональной напряженности», наблюдение за проявлениями напряженности у других спортсменов, спецкомплекс упражнений  |  |
| 11 | Диагностика умений проводить аутогенную тренировк | Диагностика 1) знаний об аутогенной тренировке; 2) умений осуществлять аутогенную тренировку | Опрос о существенности и значении аутогенной тренировки об отношении к аутогенной тренировке, об использовании ее на практике |  |
| 12 | Совершенствование умений проводить аутогенную тренировку  | 1) закрепление знаний об аутогенной тренировке; 2) совершенствование приемов аутогенной тренировки  | Комплекс гетеротренинга  |  |
| 13 | Диагностика умений организовывать сохранение и восстановление нерв но- психической свежести | Диагностика1) знаний о приемах сохранения и восстановления нервно-психическойсвежести;2) умений практического использования этих знаний | Опрос о сущности, вариативности способов организации сохранения и восстановления нервно-психической свежести, тестирование по методике Ю.А.Цагарелли |  |
| 14 | Совершенствование способов сохранения и восстановления нервно-психической свежести | Совершенствование 1) приемов словесного самовоздействия; 2) приемов отвлечения и переключения; 3) специальных приемов аутогенной тренировки в сочетании с физическими упражнениями | Комплекс специальных упражнений, сеансы специального гетеротренинга |  |
| 15 | Общая диагностика уровня подготовленности | Диагностика 1) волевых качеств; 2) помехоустойчивости; 3) морально-этических качеств; 4) способности к произвольному управлению своим поведением в условиях аффекта | Комплекс исследовательских мероприятий |  |

* + 1. **Антидопинговые мероприятия.**

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

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

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

* улучшающие кислородтранспортные функции;
* фармакологические, химические и физические манипуляции;
* генный допинг.

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

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательных периодов, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

* Международный стандарт ВАДА по тестированию;
* Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
* Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

* формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
* опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
* раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
* формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
* воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
* пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
* повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

План антидопинговых мероприятий

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах
 | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 1. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами
 |
| 1. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена
 |
| 1. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья
 |
| 1. Контроль знаний антидопинговых правил
 | Опросы и тестирование |
| 1. Участие в образовательных семинарах
 | Семинары |
| 1. Формирование критического отношения к допингу
 | Тренинговые программы |

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

Максимальной возможностью при проведении профилактической работы обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и их внедрение в тренировочный процесс.

Цели:

* обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
* обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
* увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Задачи:

* способствовать осознанию занимающихся актуальности проблемы допинга в спорте;
* способствовать проявлениям нравственных качеств «Фэйр Плей», овладению занимающихся знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
* обучить занимающихся основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
* обучить занимающихся навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
* обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов.

Примерная программа включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками построена система обучения, программа которой реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя, спортивного врача.

Значительная часть отведенных учебных часов на практические занятия направлена на проведение разъяснительной работы по профилактике допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся.

Распределение учебного материала осуществляется тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами самостоятельно.

* + 1. **Тематический план.**

Общие основы фармакологического обеспечения в спорте:

* основы управления работоспособностью спортсмена;
* характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;
* фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.

Профилактика применения допинга среди спортсменов:

* характеристика допинговых средств и методов;
* международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;
* международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.

Антидопинговая политика и ее реализация:

* всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;
* антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;
* руководство для спортсменов.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1: Общие основы фармакологического обеспечения в спорте

Тема 1.1: Основы управления работоспособностью спортсмена

Лекционные занятия

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения.

Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

* недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы;
* нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме;
* блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах;
* снижение энергообеспечения в мышцах;
* запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок;
* нарушение микроциркуляции;
* снижение иммунологической реактивности;
* угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

* снижение сократительной способности миокарда;
* ослабление функции дыхания;
* снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) режим и его нарушение; 2) соблюдение режима питания; 3) гиповитаминоз; 4) интоксикации различного происхождения; 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования; 6) факторы окружающей среды; 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

Практические занятия

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

Тема 1.2: Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике.

Лекционные занятия

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизирующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминопо-добные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (Ь-формы); актопротекторы.

Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Тема 1.3: Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям

Лекционные занятия

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление — пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолжности; ликвидация роста количества свободных радикалов; восстановление после соревнований — выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

Практические занятия

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

Раздел 2. Профилактика применения допинга среди спортсменов (20 часов)

Тема 2.1: Характеристика допинговых средств и методов

Лекционные занятия

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

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

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

Наркотические анальгетики —лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Практические занятия

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Тема 2.2: Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов

Лекционные занятия

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Тема 2.3: Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанции

Лекционные занятия

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Раздел 3: Антидопинговая политика и ее реализация (32 часа)

Тема 3.1: Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

Лекционные занятия

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

Практические занятия

Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

Тема 3.2: Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля

Лекционные занятия

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. Допинг-контроль для животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

Практические занятия

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Тема 3.3: Руководство для спортсменов

Лекционные занятия

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.

Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Практические занятия

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс
2. Антидопинговые правила
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта
4. Процедурные правила допинг-контроля
5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.
	* 1. **Педагогический и врачебный контроль.**

Основная форма врачебного контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования.

Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса.

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

Врачебные обследования проходят не реже одного раза в 6 месяцев. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки. График проведения врачебного обследования составляется тренером совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженной тренировки, тяжелого трудового дня, сгонки веса в бане. Желательно, чтобы врачебные обследования начинались в утренние часы или через 3-4 часа после работы или приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, в первые 1-2 дня менструации.

Формой врачебного контроля является диспансеризация - система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, которая включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексные и текущие обследования. Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год в кабинетах врачей различных специализаций (терапевт, хирург, отоларинголог и др.) как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной нагрузки (велоэргометр, тредбан и др.).

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

• оценку физического развития;

• состояния здоровья;

• функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;

• рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;

• показания и противопоказания;

• допуск к занятиям и соревнованиям;

• лечебные и профилактические назначения;

• направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

* + 1. **Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

Главной задачей воспитательной работы с юными лыжниками является воспитание высоких моральных качеств, любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением подопечного во время тренировок и соревнований. Успешность воспитания юных биатлонистов во многом определяется способностью тренера каждый день сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Эти мероприятия ставят своей целью развитие личности юного спортсмена, рост его самосознания, чувства ответственности перед командой, школой, страной.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается активность юного спортсмена, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты спортсменов. Этим же целям служат и фотовитрины, плакаты наглядной агитации, выпуск стенных газет и спортивных листков, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе проведения воспитательной работы предлагается использовать такие формы, как:

• закрепление за опытными спортсменами более юных спортсменов с целью оказания помощи в подготовке и воспитании. Спортивный коллектив является важным фактором формирования личности юного спортсмена; в нем спортсмен формируется всесторонне - в умственном и физическом отношении, а также в нравственном;

• создание «Летописи славы» спортивной школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о достижениях спортсменов;

• активное привлечение вновь принятых занимающихся в спортивную школу ко всем общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;

• собрания команды; проведение торжественного приема в спортивную школу и выпуск по окончании ее; проведение праздников, посвященных итогам зимнего спортивного сезона. Данные мероприятия направлены на сплочение спортивного коллектива и воспитание чувства коллективизма;

• внедрение различных поощрений за успехи своих подопечных как в спортивной, так и общественной жизни. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена;

• использование в качестве воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях следующих видов наказаний: замечание, устный выговор, выговор в письменном виде, обсуждение неправильного действия спортсмена коллективом группы, отстранение от занятий или соревнований;

• участие в субботниках и работах на подшефных предприятиях; встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, труда и спорта.

Определенное место в воспитательной работе с юными лыжниками должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена высокие морально-волевые качества. Напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных лыжников. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в тренировочном процессе зависит эффективность всего тренировочного процесса. Восстановительные средства и мероприятия выбираются в соответствии с возрастом, квалификацией спортсмена, а также исходя из материально-технических возможностей спортивной школы.

Средства восстановления подразделяются на:

1. Педагогические.
	1. Рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов.
	2. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.
	3. Планирование тренировок в условиях среднегорья, высокогорья.
	4. Использование специализированных приборов и оборудования, позволяющих полнее раскрыть функциональные возможности спортсмена, превзойти ранее достигнутые уровни проявления двигательных качеств.
2. Гигиенические. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.
3. Медико-биологические средства восстановления включают в себя:
	1. Правильную оценку и учет состояния здоровья.
	2. Информацию о текущем функциональном состоянии.
	3. Рациональное питание с использованием препаратов и продукты повышенной биологической ценности.
	4. Использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля (исключая запрещенные).
	5. Использование среднегорья, климатотерапии, санаторно-курортных методов и др.
4. Психологические.

Применяют различные приемы воздействия на организм спортсмена через психическую сферу - психогигиена, психопрофилактика, психотерапия. Перечисленные приемы носят сугубо индивидуальный характер. Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности, психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

К психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка и их модификации - психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видеопсихологическое воздействие и др.

Психорегулирующая тренировка основана на регуляции психилогического

 состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы

и воздействия спортсмена на функции своего организма посредством слова.

Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма спортсмена и ускорение восстановительных процессов. Занятия должны проводиться специалистом, хорошо знающим психологию и психотерапию.

Существенное влияние на скорость протекания процессов восстановления

между тяжелыми тренировками, между комплексами тренировочных упражнений в отдельных занятиях, а также между стартами в условиях соревнований оказывает внушенный сон-отдых. Использование данного мероприятия в тренировочном процессе позволяет увеличить объем выполненной работы.

При необходимости быстрого восстановления сил в случае переутомления часто прибегают к помощи гипнотического внушения: в ряде случаев оно является наиболее действенным, а иногда и единственным способом ускорения снижения явлений переутомления и перенапряжения.

1. Фармакологические.

При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, рекомендуется проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма спортсмена витаминами. В течение 5-7 дней спортсмены дополнительно ежедневно получают по 4 - 5 штук поливитаминного драже.

Суточная потребность спортсменов в витаминах, мг

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастные группы, лет | В1 |  В2 | В6 | РР | С |
| 8-13 | 1,7 | 2,8 | 2,0 | 25,0 | 100 |
| 14-17 | 1,9 | 3,4 | 2,2 | 30,0 | 110 |
| 18-25 | 3,0 | 3,0 | 2,5 | 30,0 | 150-200 |

Суточная потребность в минеральных элементах, г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа спортсменов | Фосфор | Кальций | Магний | Калий | Железо | Хлористый натрий |
| Юные | 3,0 | 1,6 | 0,3 | 3,0 | 10,0 | 10,0-15,0 |
| Взрослые | 4,0 | 2,0 | 0,8 | 5,0 | 20,0 | 20,0-25,0 |

При выполнении физических нагрузок происходят значительные сдвиги в минеральном обмене организма, что и определяет повышенную потребность в некоторых минеральных веществах: фосфор, кальций, магний, калий, натрий и железо.

1. Физиотерапевтические.
	1. Электропроцедуры - применение постоянных и переменных токов различной частоты. Под влиянием постоянного тока происходит расширение капилляров тканей, улучшается кровоснабжение тканей и органов, что способствует быстрейшему выводу из тканей продуктов распада и доставки кислорода и питательных веществ. Постоянный ток оказывает значительное влияние на функциональное состояние периферической и центральной нервной систем.
	2. Электросон - применение импульсного тока низкой частоты и малой силы. Данный метод снимает эмоциональное напряжение, утомление, нормализует рефлекторные процессы и вегетативные функции организма.
	3. Виброванна - может оказывать как возбуждающее действие, так и седативное. При применении данного метода необходим индивидуальный подход.
	4. Аэроионизация - искусственное насыщение воздуха ионами отрицательного заряда, которые способствуют лучшему усвоению кислорода тканями организма, ускорению обменных процессов, снижению усталости.
	5. Электропунктура - электрическое воздействие на биологически активные точки, что повышает защитные свойства организма, оказывает нормализующее действие на тонус мышц, снимает утомление и боль.
	6. Ультразвук - оказывает на организм спортсмена физико-химическое и слабое тепловое действие. Ультразвук усиливает окислительно-восстановительные процессы в тканях, способствует повышению болеутоляющего воздействия.
	7. Световое облучение - применение инфракрасных и ультрафиолетовых лучей. Физиологическое действие инфракрасных лучей основано на их тепловом эффекте, что влияет на усиление кровообращения и улучшение питания тканей.

Применение ультрафиолетовых лучей способствует улучшению процессов восстановления.

К эффективным средствам повышения или восстановления работоспособности перед повторной или двухразовой тренировкой следует отнести парную баню в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды не выше +12-15 °С). При длительности перерывов между тренировками свыше 12-16 часов рекомендуются парная баня и душ (ванна) с температурой около +36-37 °С.

Контрастный душ в течение 5-7 мин также может стать простым сред¬ством восстановления в процессе тренировки при следующей методике применения: 1 минута подается горячая вода (+37-38 °С), затем 5-10 секунд - холодная (+12-15 °С) и т.д.

1. Применение массажа.

Восстановительный массаж применяется с целью снятия утомления. При двухразовых тренировочных занятиях вначале проводится вибрационный (низкочастотный) восстановительный массаж 10-15 мин (после первой тренировки), а затем - ручной восстановительный массаж 30-45 мин (после второй тренировки). Если нет вибрационного аппарата, то проводится ручной массаж спустя 1-2 часа после первой тренировки.

После соревнований восстановительный массаж применяется спустя 24 часа после их окончания. Осуществляется щадящий массаж, т.к. мышцы в это время очень чувствительны к различным механическим раздражениям.

Вибрационный (низкочастотный) массаж, выполняемый специальными аппаратами (вибраторами), применяется спустя 30-60 мин после тренировки и длится 15-25 мин.

Предварительный (мобилизационный) массаж проводится с разогревающими мазями за 30-40 мин до соревнований и длится 10-20 мин. Используют следующие приемы: поглаживание, неглубокое разминание, вибрацию.

Реабилитационный массаж применяется после травм и заболеваний. Задача массажа - повысить уровень функционального состояния спорт смена, тонус мышц. Массаж продолжается 10-15 мин.

Гидромассаж включает в себя подводный массаж водяной струей под высоким давлением. Спортсмен погружается в ванну с температурой воды +37-38 °С и в течение 5 мин отдыхает. Затем струей воды (давление 3-4 атм) массируются конечности, а далее - туловище и область живота (давление 1,0-1,5 атм). Массаж области сердца и половых органов исключается.

Спортивный массаж у женщин имеет свои особенности. В дни, предшествующие менструации, сокращается продолжительность массажа до 20 мин, противопоказан массаж живота. Спустя 1-2 дня после окончания цикла длительность сеанса постепенно возрастает до 35-40 мин. У женщин не массируются молочные железы.

Средства восстановительных мероприятий можно систематизировать и представить в виде таблицы:

Система восстановительных мероприятий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Методы восстановления | Во время тренировочногозанятия | После тренировочного занятия | В течение дня\* | В микроцикле\*\* |
| Педагогические методы управления | 1. Интервал отдыха2. Подбор упражнений навосстановление3. Вариативность средств4. Психомоторная тренировка5. Психологические беседы6. Использованиепсихологическихприемов во времясоревнований | 1. Время отдыха между занятиями2. Сон3. Аутотренинг4. Ландшафтотерапия(прогулки по местности)5. Использование одежды по погоде6. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке | 1. Время отдыха между занятиями2. Сон3. Аутотренинг4. Ландшафтотерапия (прогулки по местности)5. Использование одежды по погоде6. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке7. Культурные мероприятия(посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.) | 1. Чередование нагрузки и отдыха2. Сеансы психотерапии3. Учет индивидуальныхпотребностей4. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке5. Культурные мероприятия(посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставкии т.д.) |
| Физиотерапевтические методы | 1. Вибромассаж2. Тонизирующий массаж3. Восстановительный массаж4. Самомассаж5. Электростимуляция6.Биомехаичес-кая стимуляция мышц | 1. Восстановительный массаж2. Тонизирующий массаж3. Электросон4. Ванны - хвойная, йодобромная и др.5. Аэроионизация воздуха6. Все виды душа7. Сауна8. Баня с веником9. Общий массаж10. Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное) | 1. Восстановительный массаж2. Тонизирующий массаж3. Электросон4. Ванны - хвойная, йодобромная и др.5. Аэроионизация воздуха6. Все виды душа7. Сауна8. Баня с веником9. Общий массаж10. Ультрафиолетовое облучениев течение дня (естественное) | 1. Сауна2. Баня с веником3. Общий массаж4. Ультрафиолетовое облучение5. Массаж с растирками,согревающими мазями6. Физиотерапевтическиепроцедуры по назначениюврача |
| Питание | 1. Специальные напитки2. Специальное питание3. Отвар содержащийбелки (бульоны) | 1. Углеводное насыщение(укол, капельница)2. Углеводное питаниеи напитки | 1. Питание соразмерно нагрузке2. Кислородный коктейльс прополисом3. Белковое питание | 1. Медикаментозные средства2. Прием витаминов поиндивидуальной схеме |

\* В течение дня должны занимать 2 часа.

\*\* В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка занимающихся (учащихся) к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора, судьи по спорту. Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательной для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у учащихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, учащиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

 Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно.

Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

 Учебно-тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима, однако не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее организованных учащихся.

 Работу по подготовке в спортивном зале к учебно-тренировочному занятию должны уметь выполнять поочередно все занимающиеся. График дежурств, составленный на месяц или более продолжительное время, должен висеть на доске объявлений. Учащиеся обязаны ознакомиться с ним и следить за своей очередью.

 В группах начальной подготовки целесообразно назначать двух-трех дежурных. Для того чтобы подготовка к занятию не отнимала ценное время, дежурные должны приходить раньше, получив указания тренера подготовить место тренировки к занятию. Часть обязанностей они выполняют сами, часть - привлекая подошедших товарищей по группе. В конце занятия каждый из учащихся приводит в порядок свое тренировочное место, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно. Дежурные выступают в роли помощников тренера.

 В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты. Итоговыми оценками могут быть: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые можно проставлять (заносить) в график, а в конце полугодия или года подвести итоги и поощрить какими-либо призами тех, кто наиболее успешно справлялся с обязанностями дежурного. О том, что будут подводиться итоги, можно сообщить заранее. Это придаст большую значимость всей работе дежурных.

За годы занятий занимающиеся должны под руководством тренера научиться следующему:

* выполнять обязанности дежурного;
* сдавать рапорт;
* демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
* замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
* уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;
* освоить терминологию, принятую в лыжных гонках;
* овладеть командным языком;
* проводить упражнения по построению и перестроению группы;
* подготавливать места для занятий, инвентарь и оборудование.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах - в роли контролера на дистанции, в роли судьи на штрафном кругу.

* + 1. **Система контроля и зачетные требования.**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Контроль является составной частью подготовки юных биатлонистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии биатлонистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

 Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа. В программу этапного контроля входят:

• врачебные исследования;

• антропометрические обследования;

• тестирование уровня физической подготовленности;

• тестирование технико-тактической подготовленности;

• расчёт и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;

• анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

 Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии биатлониста после серии занятий и контрольных тренировок для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

• объёма и эффективности соревновательной деятельности;

• объёма тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. В практике должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

1. Контроль уровня подготовленности биатлонистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

|  |  |
| --- | --- |
| 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  |

Оценка и контроль текущего состояния биатлониста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого биатлониста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

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 | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |

В результате проведения врачебно-педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений в соревнованиях тренер и врач должны получить о нем данные по следующим показателям:

1. Функциональное состояние спортсмена.

2. Уровень подготовленности (физический, технический, психологический, тактический и нителектуальный).

3. Состояние здоровья.

Контроль за уровнем функционального состояния.

Основной задачей контроля является определение способности организма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки.

Контроль за функциональным состоянием осуществляется по следующим показателям: устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень», точности мышечно-суставной чувствительности, точности воспроизведения временных параметров, скорости двигательной реакции, внимания, ЧСС, АД и др.

Методы контроля:

* анкетирование, опрос;
* педагогическое наблюдение;
* тестирование.

Анкетирование и опрос проводятся с целью сбора различных мнений. Эффективность этого метода во многом определяется желанием спортсмена отвечать на поставленные вопросы, его интеллектуальным развитием. Поэтому спортсмена необходимо убедить в необходимости его ответов и формулировать вопросы таким образом, чтобы они не вызывали затруднений.

Педагогические наблюдения различаются по характеру. Они бывают активными и пассивными. При пассивном методе наблюдение ведется за спортсменом в различных ситуациях, создаваемых жизнью. Активный метод используется в условиях, специально (искусственно) созданных для наблюдения.

Для того чтобы получить более точную и полную информацию, тренер должен заранее определить задачи и методы наблюдения.

Тестирование проводится с помощью следующих методов:

* треморометрия, треморография;
* определение точности восприятия мышечной, суставной и временной чувствительности;
* определение скорости двигательной реакции;
* регистрация свойств внимания;
* пульсометрия;
* регистрация артериального давления и др.

Контроль за способностью восстановления после тренировок и соревнований. При большом объеме интенсивности и частоте многолетних тренировочных и соревновательных нагрузок не все спортсмены обладают одинаковой способностью к быстрому восстановлению. Естественно, что стрелки, обладающие высокой скоростью восстановительных процессов, имеют больше возможностей для быстрого роста своих достижений.

Учет и анализ показателей функциональных состояний проводится регулярно на основе накопленных данных в результате самоконтроля, бесед, анкетирования, тестирования. Полученные показатели сравниваются с запланированными, выявляется их соответствие или расхождение и в случае необходимости проводится коррекция в системе подготовки.

Контроль за уровнем подготовленности. Для осуществления полноценного контроля за всеми уровнями подготовленности спортсмена необходимо определить ведущие элементы технико-тактических действий, физические и психические качества, интеллектуальные возможности, а также установить количественные оценки сторон подготовленности.

Все эти качественные и количественные характеристики должны быть строго дифференцированы для соответствующей квалификации спортсменов, периода и этапа подготовки.

Психологическая подготовленность во многом оценивается качеством выступления спортсмена на соревнованиях. Специальные психические качества спортсмена во многом зависят от типологических особенностей, основных черт характера, направленности личности; от стабильности психических процессов и способности управлять психическим состоянием, переносить специфические нагрузки; от состояния сенсорных и мыслительных процессов.

Физическая подготовленность. В качестве ориентира для определения уровня общей физической подготовленности можно использовать контрольные нормативы, предусмотренные программой спортивной подготовки. Уровень развития специальных физических качеств спортсмена (статическая и силовая динамическая выносливость, координация, устойчивость системы «стрелок-оружие-мишень» и др.) целесообразно контролировать с помощью упражнений-тестов.

Техническая подготовленность характеризуется четкостью, согласованностью и эффективностью выполнения технических элементов и движений, степенью кучности стрельбы, результативностью, величиной разницы в оценке между «отметкой» выстрела с фактическим попаданием в мишень.

Тактическая подготовленность может контролироваться по времени, затраченному спортсменом на выполнение одиночного выстрела, серии выстрелов в различных условиях. Необходимо анализировать характер и время пауз отдыха, темп, ритм стрельбы в зависимости от воздействия внешних и внутренних факторов на спортсмена, степень рациональности принятых решений и эффективности выполненных действий (тактических приемов) и т.д.

Интеллектуальная подготовленность. Для выявления степени интеллектуальной подготовленности необходимо комплексное исследование всех интеллектуальных способностей, а также знаний спортсмена. Для этого используют следующие приемы:

1. Устный опрос и проверку домашних заданий интеллектуального характера.

2. Метод независимых характеристик - определение интеллектуальной подготовленности спортсмена им самим и другими спортсменами, тренером, психологом.

3. Определение кратковременной зрительной памяти.

4. Определение продуктивности оперативной памяти.

5. Определение логичности мышления.

6. Определение интенсивности и быстроты протекания мыслительных процессов.

7. Определение интенсивности и устойчивости внимания.

8. Определение степени распределения внимания.

9. Определение простой и сложной реакции: на свет и звук.

10.Определение реакции на движущийся объект.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях. Самоконтроль играет в подготовке юных спортсменов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных биатлонистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Тренер и врач должны объяснить спортсмену, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях. Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в учебно-тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью проводить регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп. Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

* систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления:
* проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
* осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
* медико-санитарное обслуживание учебно-тренировочных сборов и соревнований;
* контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных сборов;
* наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха спортсменов,
* контроль за спортивным и лечебным массажем;
* участие в планировании учебно-тренировочного процесса группы и спортсменов-разрядников;
* проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительской работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

* углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
* этапное комплексное обследование (ЭКО), являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-, клинопробы, электрокардиография, трем орография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;
* текущее обследование (ТО) проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером - укрепление здоровья юного спортсмена.

Так как необходима уверенность в том. что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

В спортивно-оздоровительных группах решаются следующие задачи:

* ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением для занимающихся спортом понятий: гигиена личная и мест занятий спортом,
* общий режим дня,
* вредные привычки,
* привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача,
* контроль за состоянием здоровья юных спортсменов.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Для создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность спортсменов, в стрелковом тире необходимо следующее:

* поддержание температуры в пределах 18°, чтобы разность температур окружающей среды и тела спортсмена не приводила к переохлаждению или избыточному перегреву;
* подача приточной вентиляцией свежего воздуха;
* освещение линии мишени, стрелковой галереи, огневого рубежа и других помещений должно быть достаточным, не вызывающим излишнего напряжения зрения спортсменов, а ровный рассеянный свет в галерее должен предотвращать появление бликов на прицельных приспособлениях оружия;
* покраска стен стрелковых галерей красками спокойной насыщенности светло-зеленого, салатного цветов.

Для врачебного контроля за здоровьем занимающихся используются данные:

* объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тремор, потоотделение внимание;
* субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность и т.д.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена, это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. Временные ограничения и противопоказания к занятиям.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера, медицинской сестрой в медицинских кабинетах школы. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы начальной подготовки

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

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки

Для зачисления в группы на тренировочном этапе

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

Нормативы по 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  |

Итоговая аттестация - приём контрольно-переводных нормативов, является неотъемлемой частью образовательного процесса, т.к. позволяет всем учащимся оценивать реальную результативность их собственной творческой деятельности.

Цель. Выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемым результатом учебных программ по видам спорта в спортивной школе.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности занимающихся спортивной школы;

- выявить уровень специальных умений и навыков учащихся в избранном виде спорта;

- анализ реализации контрольно-переводных нормативов по видам спорта;

- соотношение прогноза и реальных результатов работы;

- выявление причин, способствующих и препятствующих полноценной реализации учебных программ по видам спорта;

- внесение необходимых коррективов в содержание и методику учебных программ.

Итоговая аттестация строится на принципе возрастных особенностей и оценки результатов по бальной системе.

Контрольно-переводные нормативы: для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки состоят из 8 упражнений в них включены общефизические упражнения и специальные упражнения (4 + 4, 5 + 3, 6 + 2); для учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства состоят из 9 упражнений в них включены общефизические упражнения и специальные упражнения (5 + 4, 4 + 5, 3 + 6).

Организация приема контрольно-переводных нормативов.

Приём контрольно-переводных нормативов проводится в спортивной школе два раза в году в начале и в конце учебного года (сентябрь-октябрь, апрель-май).

Форма проведения. Тестирование (выполнение упражнений по ОФП и СФП).

За месяц до проведения приёма контрольно-переводных нормативов составляется график проведения аттестации, который утверждается директором, издаётся приказ «О проведении приёма контрольно-переводных нормативов».

В аттестационную комиссию входят представители администрации, старшие тренеры-преподаватели и тренеры-преподаватели.

Критерии оценки результатов приема контрольно-переводных нормативов.

Тренеры-преподаватели определяют 8 или 9 упражнений, которые в себя включают общие физические упражнения и специальные физические упражнения. 4 (ОФП) + 4 (СФП) или 5 + 3, 6 + 2; 4 (СФП) + 5 (ОФП) или 4 + 5, 3 + 6. Все упражнения оцениваются по бальной системе: Ниже нормы - 1 балл, Норма - 2 балла, Свыше нормы - 3 балла

Общий переводной норматив – 16 баллов за 8 упражнений; 18 баллов за 9 упражнений.

Оценка, формирование и анализ результатов.

Оценка итоговой аттестации обучающихся определяет:

1. Достижения ребёнка относительно требований программ.

2. Полноту выполнения программ.

3. Обоснованность перевода обучающихся на следующий год или этап обучения.

Результаты фиксируются в протоколе, который является одним из отчётных документов. Результаты анализируются администрацией спортивной школы, соответственно с тренером-преподавателем по специальным параметрам:

1. Степень освоения программ:

- количество обучающихся (%) освоивших программу;

- количество обучающихся (%) не освоивших программу.

2. Перевод на следующий год или этап обучения:

- количество обучающихся (%) – переводных;

- количество обучающихся (%) – не переводных;

3. Внести изменения в учебную программу.

**4. Перечень информационного обеспечения.**

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2012г. № 325 «О методических рекомендациях по спортивной подготовке в Российской Федерации».

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2013г. № 111 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки».

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 30.07.2013г. № ЮН-04-10/4409.

- Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по лыжным гонкам.

- Правила соревнований по лыжным гонкам.

- Олимпийский и годичные циклы тренировки. В.С.Рубин.

- Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. В.Г.Бауэр, П.В.Квашук, В.Г.Никитушкин.

- Спортивная школа: начальный этап. И.И.Столов, В.В.Ивочкин.

- Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Б.Х.Ланда.

- Определение спортивной пригодности детей и подростков. Л.А.Семенова.

- Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. В.Н.Силуянов, М.П.Шестаков.

- Рейтинг в спорте вчера, сегодня, завтра. А.А.Полозов.

- Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. Г.В.Марков, В.И.Романов, В.Н.Гладков.

- Применение восстановительных средств в спорте. О.М.Мирзоев.

- Допинг-контроль: что нужно знать каждому. М.В.Арансон.

- Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. И.А.Юров.

- Фармакология спорта. О.С.Кулиненков.

- Фармакологическая помощь спортсмену. О.С.Кулиненков.

- Фармакологичекое обеспечение в системе подготовки спортсменов. Г.А.Макарова.

- Питание юных спортсменов. Н.Д.Гольдберг, Р.Р.Дондуковская.

- Питание спортсменов зарубежный опыт и практические рекомендации.О.О.Борисова

- Питание для спортсменов. М.В.Арансон.

- Питание спортсменов. К.А.Розенблюм.

- Рациональное питание для спортсменов. А.И.Пшендин.

- Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. Н.И.Волков, В.И.Олейников.

- Лекарственные препараты и биологически активные добавки. Г.Филатова, О.Чибисова.

- Справочник фармакологии спорта (лекарственные препараты спорта) О.Д.Кулиненков.

- Краткий справочник врача спортивной команды. Б.А.Поляев, Г.А.Макарова.

- Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений. Ф.А.Иорданская.

- Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П.Суслов, Е.Б.Гиппенрейтер.

- Лыжный спорт. И.М.Бутин.

- Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта.В.М.Ковязин, В.Н.Потапов, В.Я.Субботин.

- Тактическая подготовка лыжника. В.Ф.Кожокин, Р.В.Кожокин.

- Юный лыжник. Т.И.Раменская.

- Комплексный педагогический контроль как основа управления тренировочным процессом. А.И.Федоров, В.Н.Береглазов.

- Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. В.Н.Платонов.

- Физиология спорта. Д.Х.Уилмор, Д.Л.Костилл.

- Возрастная физиология. Ю.А.Ермолаев.

- Настольная книга тренера: наука побеждать. Н.Г.Озолин.

- Теория и методика детского и юношеского спорта. Л.В.Волков.

- Медицинский справочник тренера. Г.А.Макарова., С.А.Локтев.