

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 101 «ТУШИНО»
МОСКОМСПОРТА**

**«Утверждаю»
Директор ГБУ
«Спортивная школа
№ 101 «Тушино»
Москомспорта
С.М. Казадой**

_____ 20__ года
**Протокол тренерского совета
№ _____ от «___» _____ 20__ г.**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

Программа составлена на основании федерального стандарта спортивной подготовки по лыжным гонкам.

Утвержден приказом Минспорта РФ от 14 марта 2013 г. № 111

Возраст занимающихся от 8 до 18 лет.

Программа рассчитана на 10 лет подготовки: группы начальной подготовки 1 года подготовки, группы начальной подготовки свыше 1 года подготовки, тренировочные группы 1-2 года подготовки, тренировочные группы свыше 2 лет подготовки, группа совершенствования спортивного мастерства

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Характеристика вида спорта «Лыжные гонки».....	3
1.2. Структура системы многолетней подготовки по лыжным гонкам.....	4
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
2.1. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки на различных этапах тренировочного процесса.....	6
2.2. Материально-техническое обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём..	6
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	11
3.1. Организационно-методические указания к проведению тренировочных занятий.....	11
3.2. Требования техники безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований по лыжным гонкам.....	11
3.3. Медицинское обеспечение и восстановительные мероприятия. Психологическая подготовка.....	12
3.4. Программный материал для практических занятий.....	15
3.5. Содержание антидопинговых мероприятий.....	24
3.6. Организация инструкторской и судейской практики.....	25
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	25
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	28
Календарный план соревнований по лыжным гонкам на 2016г	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Характеристика вида спорта «Лыжные гонки».

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

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

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

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

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

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

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

В соответствии с Федеральным стандартом тренировочный процесс по лыжным гонкам в спортивной школе № 101 состоит из следующих этапов: этап начальной подготовки (рассчитан на 3 года), этап спортивной специализации (рассчитан на 5 лет) и этап спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки основной целью является:

- 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.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- укрепление здоровья спортсменов.

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.

1.2. Структура системы многолетней подготовки по лыжным гонкам.

Год подготовки	Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец года
1	Этап начальной подготовки	3	8-9	12 - 15	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
2					Выполнение нормативов по ОФП, СФП
3					Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП 3-го юношеского разряда
1	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11-12	10 – 12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП 2-го юношеского разряда
2					Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП 1-го юношеского разряда
3					Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП 3-го взрослого разряда
4					Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП 2-го взрослого разряда
5					Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП 1-го взрослого разряда
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4 - 7	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП кандидата в мастера спорта

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Неуклонный рост объема средств общей физической и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год: увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки, и, соответственно, уменьшается удельный вес средств общей физической подготовки.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах тренировочного процесса по виду спорта лыжные гонки отражено в Таблице № 1:

Таблица №1

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	20-25
Специальная физическая подготовка (%) (имитация лыжных ходов)	18-22	23-27	28-42	40-52
Передвижение на лыжах (%)	18-22	22-27	27-30	23-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)			5-7	5-7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-5	5-6

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена (Таблица № 2):

Таблица № 2

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10
Основные	-	2-3	3-4	4-5

2.1. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на различных этапах тренировочного процесса даны в Таблице № 3:

Таблица № 3

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	1	2	3	1	2	3-5
Год подготовки	1	2	3	1	2	3-5
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	18
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год:	312	468	468	624	624	936

2.2. Материально-техническое обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, а также инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование, представлено в Таблицах № 4,5:

Таблица № 4

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

16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
19.	Мяч теннисный	штук	16
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

Таблица № 5

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	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	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
4.	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой и экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование, представлены в Таблицах №№ 6,7

Таблица № 6

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки лыжные	пар	16
2.	Чехол для лыж	штук	16
3.	Очки солнцезащитные	штук	16
4.	Нагрудные номера	штук	200

Таблица № 7

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки и индивидуального пользования	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.	Очки солнцезащитные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
3.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
4.	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессиональн	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

	ого образования, осуществляющи е деятельность в области физической культуры и спорта				
--	--	--	--	--	--

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Организационно-методические указания к проведению тренировочных занятий.

Учебный материал программы рассчитан на юношей и девушек. При планировании занятий для девушек рекомендованные в программе объемы нагрузок следует уменьшать на 20-25%. Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 15-20 мин. Кроме того следует проводить и отдельные занятия по основным темам программы продолжительностью 45 минут.

Особое место в занятиях тренировочных групп должно уделяться технической подготовке.

В бесснежное время с этой целью используются упражнения в принятии граничных поз фаз скользящего шага и их смены. Имитационные упражнения в подъемы различной крутизны, упражнения в передвижении на роликовых коньках, лыжероллерах различной конструкции.

Имитация на пологих подъемах способствует овладению наиболее быстрой заключительной фазой отталкивания. Работа над техникой должна осуществляться в неразрывном единстве с функциональной подготовкой, поэтому любые задания, выполняемые занимающимися с повышенной интенсивностью, только тогда будут приносить желаемый эффект, если движения будут выполняться технически правильно и свободно.

Овладению основами техники в бесснежный период в значительной мере способствуют упражнения в передвижении на лыжероллерах. Большинство тренировочных занятий в настоящее время проводятся на стандартных трассах и лыжедромах, однако использование лыжероллеров с надувными баллонами позволяет использовать и грунтовые дорожки.

В период подготовки на снегу в тренировочных группах на базе навыков, полученных при начальной подготовке, осуществляется становление технического мастерства лыжников-гонщиков, при этом в зависимости от подготовленности занимающихся, несколько меняется значимость задач «школы» лыжника-гонщика. Широкий круг упражнений, используемых в начальной подготовке, несколько сужается, однако основная направленность в изучении и совершенствовании основ техники лыжных ходов остается неизменной.

При этом, как и в бесснежный период, широко используются различные специальные упражнения в передвижении на лыжах, позволяющие весьма эффективно овладевать основными элементами техники лыжных ходов.

Применение указанных упражнений осуществляется преимущественно в процессе выполнения тренировочных заданий, не требует дополнительного времени и позволяет весьма эффективно развивать отдельные мышечные группы и физические качества спортсменов.

3.2. Требования техники безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований по лыжным гонкам.

Во время тренировочных занятий по лыжным гонкам возможны:

- холодовая травма – обморожение лица, рук и ног при низкой температуре окружающей среды (ниже -20°C) и при скорости ветра более 1,5-2,0 м/с;
- травмы при ненадёжном креплении лыж к обуви;
- потёртости на ногах при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- ушибы головы, груди, живота, растяжение связок в коленном и голеностопном суставах, вывихи, переломы в результате падения при спуске с горы.

Типичные травмы: ушибы, ссадины, растяжения сумочно-связочного аппарата конечностей, укол наконечником лыжной палки.

Причинами травм могут быть:

- выполнение занимающимися непосильных для них заданий;
- слишком быстрый переход от лёгких упражнений к сложным, например, к спускам с крутых и неровных склонов, к выполнению поворотов и торможений на высокой скорости и т.п.;
- остывание мышц и недостаточная разминка;
- утомление или недомогание занимающихся;
- недостаточная техническая или физическая подготовленность занимающихся;
- несоблюдение определённой дистанции на лыже;
- неправильная подгонка инвентаря и экипировки;
- неисправность лыжного инвентаря;
- неблагоприятные метеоусловия и состояние снежного покрова.

При проведении тренировочных занятий по лыжной подготовке необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

1. Провести инструктаж занимающихся по мерам безопасности.
2. Занятия по лыжной подготовке начинать и заканчивать на лыжной базе с обязательной проверкой занимающихся по списку.
3. Освободить от занятий тех, кто жалуется на здоровье, плохо себя чувствует.
4. Допускать к занятиям лишь тех, кто имеет специальную спортивную форму.
5. Не пользоваться увлажняющими кремами.
6. Перед началом занятий сделать небольшую разминку, выполнив несколько динамических упражнений на гибкость и статических упражнений на растяжку.
7. Сразу после занятий нельзя пить холодную воду и охлаждённые напитки.

3.3. Медицинское обеспечение и восстановительные мероприятия. Психологическая подготовка.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям гандболом спортом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка спортсменов юных гандболистов из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно - психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

Медицинское обеспечение в спортивной школе складывается из лечебно-профилактической работы, углубленных врачебных обследований и текущего контроля за здоровьем, медико-педагогического контроля за функциональным состоянием организма спортсмена и переносимостью тренировочных нагрузок, организации рационального питания, системы комплексных мер по восстановлению и повышению работоспособности.

Медицинский персонал в тесном контакте с тренерами осуществляет медико-педагогический контроль за занимающимися в период тренировочных занятий, отдыха и соревнований. Результаты врачебных наблюдений используются тренерами для коррекции индивидуальных и групповых планов подготовки спортсменов.

В настоящее время средства восстановления принято делить на три основные группы: педагогическая, психологическая и медико-биологическая. Педагогические средства восстановления - путем рационального планирования тренировочного процесса, индивидуализации плана тренировки, рационального сочетания нагрузки и отдыха в микро-мезо- и макроциклах. В структуру тренировочного процесса вводятся специальные восстановительные циклы, дни профилактического отдыха, индивидуально подобранная разминка.

Чрезвычайно важны и психологические средства восстановления, ибо снижение уровня нервно-психической напряженности и психическое утомление в период напряженных тренировок и особенно соревнований создает фон для лучшего течения и восстановления физиологических систем и работоспособности. К приемам регуляции психического состояния следует отнести: внушение, сон-отдых, аутогенную тренировку, комфортабельные условия быта с введением отвлекающих факторов.

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

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

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

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

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, витаминизацию, использование некоторых растительных и фармакологических средств, массаж и использование спортивных растирок, гидропроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, бальнеологию.

При планировании использования восстановительных средств необходимо иметь в виду, что течение процессов восстановления обусловлено объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок, их характером, условием эмоционального напряжения. Выбор восстановительных средств должен быть специфическим для лыжников-гонщиков и строго индивидуализированным в соответствии с возрастом, уровнем тренированности и рядом других факторов.

Ниже приводятся некоторые рекомендации по применению восстановительных средств медико-биологического характера.

Водные процедуры: душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 мин.; наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног.

Ванна: применяется за 30 мин. до сна. Температура воды +35-39⁰. В воду добавляют восстановительные экстракты. На обычную ванну можно добавить столовую ложку хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне 10-15 мин.

Финская суховоздушная баня (сауна): рекомендуется один раз в неделю в конце тренировочного цикла, лучше перед днем отдыха. Продолжительность пребывания в парной 15-20 мин., 3-4 захода по 5 мин. каждый, между заходами – отдых.

Гидромассаж: температура воды в ванне + 35-39⁰, напор струи подбирается индивидуально. Начинать массаж необходимо с ног, спины и рук, спортсмен переворачивается на спину и в той же последовательности завершается массаж.

Спортивный массаж: применяется на всех этапах подготовки. Простейший массаж рекомендуется выполнять тотчас после тренировки во время приема душа.

Витаминоизация питания, восстановительные напитки, фармакологические средства способствуют повышению работоспособности спортсменов. Восстановительные напитки рекомендуется принимать утром, в течение тренировки и после нее. Фармакологические средства применяются по назначению врача и под его наблюдением.

3.4. Программный материал для практических занятий.

Группы начальной подготовки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Тематический план тренировочных занятий групп начальной подготовки.

№ п/п	ТЕМА	Год подготовки	
		1 (часов)	2-3 (часов)
Теоретическая подготовка.			
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и в мире.	2	3
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	2	3
3.	Основы обучения технике лыжных ходов.	2	3
4	Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена.	2	3
Всего:		8	12
Практическая подготовка.			
1.	Общая физическая подготовка.	122	154
2.	Специальная физическая подготовка.	68	120
3.	Техническая подготовка.	102	166
Участие в соревнованиях согласно календарному плану			
4.	Сдача контрольных нормативов.	6	6
5.	Подготовка, участие и анализ соревнований.	6	6
6	Медицинский осмотр.	-	4
ИТОГО:		312	468

Теоретическая подготовка.

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

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за

рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Кубок мира по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

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

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Гигиена, закаливание, режим дня 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.

Основы обучения технике лыжных ходов.

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

Практическая подготовка.

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.

Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, передвижение на лыжероллерах, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Освоение специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении и согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах, работа на специальном тренажере для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка.

Формирование первичных навыков передвижений классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках, падениям. Обучение преодолению подъемов «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Формирование навыков торможения «плугом», «поворотом». Обучение элементам техники на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3 – 6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3 – 6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Тренировочная группа до 2 лет подготовки.Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Тематический план тренировочных занятий.

№ п/п	ТЕМА	Год подготовки	
		1-й	2-й
Теоретическая подготовка.			
1	Воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.	2	2
2.	Строение и функции организма человека. Влияние физических нагрузок на организм спортсмена.	4	4
3.	Основы спортивной тренировки.	3	3
4.	Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.	3	3
Всего:		12	12
Практическая подготовка.			
1.	Общая физическая подготовка.	214	190
2.	Специальная физическая подготовка.	128	152
3.	Техническая подготовка.	238	238
Участие в соревнованиях (согласно календарному плану).			
4.	Сдача контрольных нормативов.	6	6
5.	Подготовка, участие и анализ соревнований.	12	12
6.	Инструкторская практика.	10	10
7.	Углублённое медицинское обследование.	4	4
ИТОГО:		624	624

Теоретическая подготовка.

Воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

Волевые усилия и их значение в спортивной подготовке. Регуляция психических состояний. Коррекция динамики усталости. Снятие избыточного эмоционального напряжения. Преодоление состояния фрустрации. Релаксация. Аутогенная тренировка. Идеомоторная тренировка.

Строение и функции организма человека. Влияние физических нагрузок на организм спортсмена.

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

Основы спортивной тренировки.

Основные специфические принципы тренировки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность нагрузок. Средства и методы спортивной тренировки. Техническая и тактическая подготовка. Морально-волевая и психологическая подготовка. Периодизация спортивной тренировки.

Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.

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

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Длительный равномерный и переменный бег по пересеченной местности. Ходьба и бег в гору, бег по песку и кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности. Спортивные игры.

Упражнения с предметами (набивные мячи, гантели) из различных положений. Упражнения с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой).

Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Упражнения на гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость. Силовые упражнения с собственным весом.

Прыжки на двух и одной ноге. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев. Прыжки с отягощением.

Прыжки на скакалке. Броски и ловля теннисного мяча. Перебрасывания набивного и теннисного мяча друг другу. Игры с мячом.

Упражнения в выпадах с последующим приставлением ноги. Передвижение вперед прыжками по мягкому грунту с поочередным отталкиванием ногами.

Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, передвижение на лыжероллерах, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

Упражнения, способствующие овладению движениями отталкивания руками без палок и контролем правильности их выполнения; имитация попеременного и одновременного отталкивания руками с использованием специальных тренажерных устройств типа «Мини-джим», позволяющих работать в изокинетическом режиме.

Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания ногами без лыж и контролем за правильностью их выполнения.

Упражнения в переносе тяжести тела лыжника их крайне заднего положения в переднее активным разгибанием ноги в коленном суставе и сгибанием в голеностопном.

Комплексы специальных упражнений на, лыжероллерах, работа с резиновыми амортизаторами и на специальном тренажере для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса

Техническая подготовка.

Упражнения в тренировке техники классических и коньковых лыжных ходов.

Передвижение на лыжероллерах различными способами с использованием местности с различным рельефом.

Допустимые объемы основных средств подготовки.

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год подготовки			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Общий объем циклической нагрузки, км	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2200-2700
Объем лыжной подготовки, км	700-900	900-1200	600-700	700-1000
Объем лыжероллерной подготовки, км	300-400	500-700	200-300	400-500
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации.

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин	La, мМоль/л
IV	Максимальная	>106	>190	>13
III	Высокая	91-105	179-189	8-12
II	Средняя	76-90	151-178	4-7
I	Низкая	<75	<150	<3

Структура годичного цикла построения тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков.

Средства подготовки	Восстановительный период		Подготовительный период						Соревновательный период				Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VI I	VI II	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	12	16	18	20	16	14	16	18	16	16	16	12	190
Тренировок	12	18	22	24	16	14	16	18	16	16	16	12	200

Бег, ходьба 1 зона, км	74	11 0	11 0	10 0	70	50	35	35	30	28	30	20	692
Бег 2 зона, км	30	43	55	68	65	60	47					15	383
3 зона, км	4	6	6	9	16	8	4						53
4 зона, км		4	6	8	4	4	4						30
Имитация, прыжки, км	2	2	3	5	5	5							22
ВСЕГО	110	165	180	190	160	127	90	35	30	28	30	35	1180
Лыжероллеры 1 зона, км		20	40	40	20	37	10						167
2 зона, км			20	32	27	30	20						129
3 зона, км				3	3	3							9
ВСЕГО		20	60	75	50	70	30						305
Лыжи 1 зона, км							20	50	45	46	4		203
2 зона, км							20	10 0	13 0	76	66		392
3 зона, км								10	22	28	32		92
4 зона, км								5	8	10	5		28
ВСЕГО							40	165	205	160	145		715
Общий объем	110	185	240	265	210	197	160	200	235	188	175	35	2200
Спортивные игры, час	10	10	10	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105

Тренировочная группа свыше 2 лет подготовки.

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.

Тематический план тренировочных занятий.

№ п/п	ТЕМА	Год обучения
		3-й - 5-й
Теоретическая подготовка.		
1	Морфофункциональные изменения в организме спортсмена в результате занятий лыжными гонками.	4
2.	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.	6
3.	Теоретические сведения по антидопинговой тематике.	6
4.	Основы методики тренировки лыжника-гонщика.	9
Всего:		25
Практическая подготовка.		
1.	Общая физическая подготовка.	200
2.	Специальная физическая подготовка.	246
3.	Техническая подготовка.	389

Участие в соревнованиях согласно календарному плану		
4.	Сдача контрольных нормативов.	20
5.	Подготовка, участие и анализ соревнований.	24
6	Судейская практика.	24
7	Углублённое медицинское обследование.	8
ИТОГО:		936

Теоретическая подготовка.

Морфофункциональные изменения в организме спортсмена в результате занятий лыжными гонками.

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 тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Теоретические сведения по антидопинговой тематике.

Понятие «допинг». История появления и практика использования допинга. Последствия применения допинга для здоровья и спортивной карьеры спортсмена. Перечень запрещённых веществ и методов в спорте. Порядок взятия пробы на допинг. Порядок предоставления документов на использование лекарственных препаратов из списка запрещённых.

Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

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

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Длительный равномерный и переменный бег по пересеченной местности. Ходьба и бег в гору, бег по песку и кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности. Спортивные игры.

Упражнения с предметами (набивные мячи, гантели) из различных положений. Упражнения с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой).

Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Упражнения на гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость. Силовые упражнения с собственным весом.

Прыжки на скакалке. Броски и ловля теннисного мяча. Перебрасывания набивного и теннисного мяча друг другу. Игры с мячом.

Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах, работа на специальном тренажере для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Прыжки на двух и одной ноге. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев. Прыжки с отягощением.

Упражнения в выпадах с последующим приставлением ноги. Передвижение вперед прыжками по мягкому грунту с поочередным отталкиванием ногами.

Упражнения в переносе тяжести тела лыжника их крайне заднего положения в переднее активным разгибанием ноги в коленном суставе и сгибанием в голеностопном.

Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, передвижение на лыжероллерах, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

Упражнения, способствующие овладению движениями отталкивания руками без палок и контролем правильности их выполнения; имитация попеременного и одновременного отталкивания руками с использованием специальных тренажерных устройств типа «Мини-джим», позволяющих работать в изокинетическом режиме.

Упражнения, способствующие овладению движениями отталкивания ногами без лыж и контролем за правильностью их выполнения.

Комплексы специальных упражнений на лыжах, лыжероллерах, работа с резиновыми амортизаторами и на специальном тренажере для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка.

Упражнения в тренировке техники классических и коньковых лыжных ходов.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Передвижение на лыжероллерах различными способами с использованием местности с различным рельефом.

Допустимые объемы основных средств подготовки.

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год подготовки					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Общий объем нагрузки, км	3400-3700	5800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем роллерной подготовки, км	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе углублённой тренировки.

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательн	ЧСС, уд.\мин	La, мМоль\л
--------------------	------------------------	---------------------	--------------	-------------

		ой скорости		
IV	Максимальная	>106	>185	>15
III	Высокая	91-105	175-184	8-14
II	Средняя	76-90	145-174	4-7
I	Низкая	<75	<144	<3

Структура годового цикла построения тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе углублённой тренировки.

Средства подготовки	Восстановительный период	Подготовительный период							Соревновательный период				Всего за год	
		Месяцы года												
		V	VI	VI I	VI II	IX	X	XI	XI I	I	II	III		IV
Тренировочных дней	18	18	22	22	20	18	18	20	21	20	20	16	233	
Тренировок	18	22	30	30	20	18	18	20	24	20	20	16	256	
Бег, ходьба 1 зона, км	40	80	110	140	80	50	30	25	30	30	10	80	705	
Бег 2 зона, км	35	40	50	60	60	80	62	20	10	10	20	25	472	
3 зона, км	5	10	10	15	20	10	4						74	
4 зона, км	3	6	7	10	4	4							34	
Имитация, прыжки, км	2	6	8	10	8	6	10						50	
ВСЕГО	85	142	185	235	172	150	105	45	40	40	30	105	1334	
Лыжероллеры 1 зона, км	30	60	70	90	50	20	30						350	
2 зона, км	30	32	60	60	70	70	60						382	
3 зона, км	5	5	10	10	15	10	5						60	
4 зона, км				5	3								8	
ВСЕГО	65	97	140	165	138	100	95						800	
Лыжи 1 зона, км							40	65	130	70	75		380	
2 зона, км							40	170	170	150	110		644	
3 зона, км								28	45	50	53		176	
4 зона, км								12	125	16	12		65	
ВСЕГО							80	275	370	290	250		1265	
Общий объем	150	239	325	400	310	250	280	320	410	330	280	105	3339	
Спортивные игры, час	15	20	20	15	12	8	5	5	5	5	5	20	135	

3.5. Содержание антидопинговых мероприятий.

Современное развитие спорта характеризуется участвующими случаями выявления применения спортсменами запрещенных препаратов и методов, улучшающих спортивные результаты. На сегодняшний день допинг стал одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Допинг противоречит духу спорта, а, главное, подвергает опасности здоровье спортсмена. За последнее время участились случаи выявления применения допинга в детском и молодежном спорте. Антидопинговая программа должна быть направлена на основные виды аудитории: спортсменов, обслуживающий персонал (тренеры, медицинские работники, хореографы и т.д.), молодежь и их родителей.

Содержание антидопинговых мероприятий с занимающимися спортсменами:

- беседа по антидопинговой проблематике;
- игра «Карусель»;
- интерактивный тест;
- конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков;
- упражнение «Агрессивное» поведение;
- игра «Толкалки» (с 9 лет);
- игра «Датский бокс» (с 10 лет);
- упражнение «Уместные пословицы»;
- тематическое занятие «Умей отказаться»;
- упражнение «Мои жизненные планы».

Содержание антидопинговых мероприятий с тренерами:

- практические занятия по формированию знаний об основных правилах прохождения допинг-контроля: порядок предоставления пробы на допинг и оформление соответствующих документов; виды нарушения антидопингового правила; права и полномочия антидопинговых организаций по проведению допинг-контроля; основные требования к инспекторам допинг-контроля и специалистам по сбору крови; права и обязанности спортсмена по предоставлению пробы на допинг; требования к оборудованию пункта допинг-контроля; порядок проведения процедуры; оформление протокола допинг-контроля.

Группы форм антидопинговой работы с родителями (законными представителями) спортсменов:

- интерактивная: анкетирование, вечера вопросов и ответов, консультации специалистов;
- традиционная: тематические родительские собрания, вечера отдыха, семейные спортивные и интеллектуальные состязания, творческие конкурсы;
- просветительская: организация родительского всеобуча, распространение информационных материалов, стенды и уголки для родителей.

3.6. Организация инструкторской и судейской практики.

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

Тренировочные группы

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

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

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

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах 1-2-го года подготовки.

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

Группы совершенствования спортивного мастерства

Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Составление документации для работы спортивной секции по лыжным гонкам в коллективе физкультуры.

Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го года подготовки и совершенствования спортивного мастерства.

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Особенности набора детей

На этап начальной подготовки принимаются дети с 8 лет, желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний, выполнившие общие требования ОФП для вида спорта лыжные гонки.

Контрольно-переводные нормативы для спортсменов групп начальной подготовки.

№ п/п	Наименование контрольных нормативов	Этапы подготовки					
		ГНП-1		ГНП-2		ГНП-3	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Прыжок с места, см	148	130	150	145	160	150
2.	Тройной прыжок, см	400	360	420	400	440	400
3.	Бег на 30 м, с	5,7	6,6	5,5	6,3	5,3	6,0
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	8	6	10	8	12	10
5.	Лыжные гонки, дистанция 1 км, стиль классический, мин,с	Принять участие в 3 стартах		7.20	8.20	6.20	7.20
6.	Координация	Выполнить техническое задание					

На тренировочный этап подготовки зачисляются только практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку на этапе начальной подготовки, при выполнении ими требований (контрольных нормативов) по общей и специальной физической подготовке.

Контрольно-переводные нормативы для тренировочных групп до 2 лет подготовки.

№ п/ п	Наименование контрольных нормативов	Этапы подготовки			
		ТГ-1		ТГ-2	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Прыжок с места, см	165	150	175	157
2.	Десятикратный прыжок, см	16.00	15.00	18.00	17.00
3.	Бег девушки – 60м юноши - 100м, с	15,3	11,2	15,1	11,0
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	16	14	20	18
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30с кол-во раз	19	18	20	19
6.	Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	4	-	5	-
7.	Лыжные гонки дистанция 3км классический стиль	-	15.20	-	14.48
8.	Лыжные гонки дистанция 3км свободный стиль	-	14.30	-	14.20
9.	Лыжные гонки дистанция 5км классический стиль	22.00	25.00	20.40	23.00
10.	Лыжные гонки дистанция 5км свободный стиль	21.00	24.30	19.30	22.00
11.	Бег на 1 км	3.45	4.30	3.40	4.25
12.	Лыжные гонки дистанция 10км классический стиль	44.00	54.00	43.30	53.00
13.	Лыжные гонки дистанция 10км свободный стиль	42.00	52.00	41.50	51.00

Контрольно-переводные нормативы для тренировочных групп свыше 2 лет подготовки.

№ п/ п	Наименование контрольных нормативов	Этапы подготовки					
		ТГ-3		ТГ-4		ТГ-5	
		юноши	девушк и	юноши	девушк и	юноши	девушк и

1.	Прыжок с места, см	180	175	190	180	195	185
2.	Десятикратный прыжок, см	21,5	19	22.00	20.00	22.50	20.50
3.	Бег девушки – 60м юноши - 100м, с	14,5	10,6	14,0	10,0	13,7	9,7
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	24	22	30	26	38	28
5.	Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	6	-	8	-	9	-
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30с кол-во раз	19	18	24	20	26	22
7.	Лыжные гонки дистанция 5км классический стиль	18.30	22.00	17.30	21.00	16.40	20.00
8.	Лыжные гонки дистанция 5км свободный стиль	18.00	20.30	17.00	19.20	16.30	16.30
9.	Лыжные гонки дистанция 10км классический стиль	43.00	51.00	42.00	46.30	38.00	42.30
10.	Лыжные гонки дистанция 10км свободный стиль	41.30	49.00	40.30	46.00	37.30	42.00
11.	Бег на 1 км	3.35	4.20	3.30	4.15	3.25	4.10

Отбор спортсменов в группы спортивного совершенствования осуществляется на основании наличия у них соответствующего состояния здоровья, определенных антропометрических показателей, оценки их функциональной и физической подготовленности и показанного спортивного результата.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

- 5.1. Кузнецов В.С., Колодницкий В.А. Внеурочная деятельность учащихся по лыжной подготовке.: пособие для методистов.- М.: «Просвещение», 2014.-79с.
- 5.2. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. – М., 2009. – 112 с.
- 5.3. Столов И.И., Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
- 5.4. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 72 с.
- 5.5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.: Учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
- 5.6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
- 5.7. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – Харьков: Основа, 1993. – 244 с.
- 5.8. Корженевский А.Н., Квашук П.В. Новые аспекты комплексного контроля и тренировки юных спортсменов в циклических видах спорта//Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 8 – С. 28-33.
- 5.9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. 1987. – 128 с.
- 5.10. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 224 с.

Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы на 2016 год

6. Спортивные мероприятия подведомственных Москомспорту спортивных школ, спортивных школ олимпийского резерва, спортивно-адаптивных школ, центров спорта и образования

6.71. ГБУ «Спортивная школа № 101 «Тушино» Москомспорта

Лыжные гонки

Реестр. №	Наименование мероприятия	Дисциплины, пол, возраст участников	Место проведения	Сроки пров.	Кол. участ.	Стат.	Состав организаторов мероприятия
<u>332</u>	Первенство спортивной школы	классический стиль, девочки, мальчики, девушки, юноши 9-18 лет	г. Москва, Лыжная трасса (г. Москва, ул. Вилиса Лациса, дом 23, корпус 1)	31.01	315	пров.	ГБУ «Спортивная школа № 101 «Тушино» Москомспорта
<u>13580</u>	Тренировочный сбор по СФП	девушки, юноши 15-18 лет	Респ. Коми, г. Сыктывкар	01.01-11.01	10	пров.	ГБУ «Спортивная школа № 101 «Тушино» Москомспорта
<u>3094</u>	Первенство Москвы	классический, свободный стиль, эстафета, девушки, юноши 15-18 лет	обл. Московская, г. Химки, ОУСЦ "Планерная"	23.01-28.01	36	уч.	ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта; РОО «Федерация лыжных гонок города Москвы»
<u>6948</u>	Турнир «Крещенские морозы»	девушки, юноши 12-18 лет	обл. Московская, р-н. Красногорский, г. Красногорск, "Зоркий" ул.Речная, д.37, стр.2	24.01	60	уч.	Министерство по ФКиС Московской области
<u>333</u>	Первенство спортивной школы	свободный стиль, девочки, мальчики, девушки, юноши 9-18 лет	г. Москва, Лыжная трасса (г. Москва, ул. Вилиса Лациса, дом 23, корпус 1)	01.02-28.02	235	пров.	ГБУ «Спортивная школа № 101 «Тушино» Москомспорта
<u>6956</u>	Турнир на призы ЗМС, 3-х кратной Чемпионки Олимпийских игр Анфисы Резцовой	девушки, юноши 12-18 лет	обл. Московская, г. Химки, (обл. Московская, г. Химки)	01.02-28.02	30	уч.	РОО «Федерация лыжных гонок Московской области»
<u>15034</u>	Турнир посвященный Дню защитника Отчезества	девушки, юноши 15-18 лет	обл. Владимирская, р-н. Киржачский, г. Киржач, по назначению	23.02	20	уч.	Городская администрация г. Киржач
<u>3099</u>	Первенство Москвы	классический, свободный стиль, девушки, юноши 13-14 лет	обл. Московская, г. Химки, ОУСЦ "Планерная"	27.02-28.02	20	уч.	ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта; РОО «Федерация лыжных гонок города Москвы»
<u>448</u>	Кубок спортивной школы, посвященный закрытию	девочки, мальчики, девушки, юноши 9-18 лет	г. Москва, Лыжная трасса (г. Москва, ул. Вилиса Лациса, дом 23, корпус 1)	01.03-31.03	315	пров.	ГБУ «Спортивная школа № 101 «Тушино» Москомспорта

	зимнего сезона						
<u>6016</u>	Всероссийские соревнования «Праздник Севера учащихся»	девушки, юноши 12-18 лет	обл. Мурманская, г. Мурманск, по назначению	01.03-31.03	6	уч.	ООО «Федерация лыжных гонок России»; Комитет по ФКиС Мурманской области
<u>13582</u>	Тренировочный сбор по подготовке к Всероссийским соревнованиям на призы ЗМС СССР Р. П. Сметаниной	девушки, юноши 15-18 лет	Респ. Коми, г. Сыктывкар, по назначению	01.03-31.03	6	пров.	ГБУ «Спортивная школа № 101 «Тушино» Москомспорта
<u>7133</u>	Турнир на призы Е.Н.Гаврилова	девушки, юноши 15-18 лет	обл. Московская, р-н. Красногорский, г. Красногорск, по назначению	06.03	20	уч.	СК «Зоркий» г. Красногорск
<u>335</u>	Турнир спортивной школы, посвященный дню 8 Марта	девочки, мальчики 9-14 лет	г. Москва, Лыжная трасса (г. Москва, ул. Вилиса Лациса, дом 23, корпус 1)	08.03	200	пров.	ГБУ «Спортивная школа № 101 «Тушино» Москомспорта
<u>7129</u>	Турнир памяти Олимпийского чемпиона А.Прокуророва	девушки, юноши 15-18 лет	обл. Владимирская, г. Владимир, по назначению	08.03-13.03	6	уч.	ВООО «Федерация лыжных гонок Владимирской области»
<u>5570</u>	Всероссийские соревнования на приз ЗМС Р.П. Сметаниной	девушки, юноши 14-16 лет	Респ. Коми, г. Сыктывкар, по назначению	22.03-27.03	6	уч.	ООО «Федерация лыжных гонок России»; Агентство Республики Коми по ФКиС
<u>452</u>	Кубок спортивной школы «Весенняя капель»	девочки, мальчики 9-13 лет	г. Москва, Лыжная трасса (г. Москва, ул. Вилиса Лациса, дом 23, корпус 1)	02.04	150	пров.	ГБУ «Спортивная школа № 101 «Тушино» Москомспорта
<u>13586</u>	Тренировочный сбор по ОФП	девушки, юноши 13-18 лет	край. Краснодарский, по назначению	01.06-30.06	20	пров.	ГБУ «Спортивная школа № 101 «Тушино» Москомспорта
<u>457</u>	Тренировочный сбор по ОФП	девушки, юноши 13-18 лет	фо. Центральный, по назначению	01.07-31.07	20	пров.	ГБУ «Спортивная школа № 101 «Тушино» Москомспорта
<u>13587</u>	Тренировочный сбор по ОФП	девушки, юноши 13-18 лет	фо. Центральный, по назначению	01.08-31.08	20	пров.	ГБУ «Спортивная школа № 101 «Тушино» Москомспорта
<u>13588</u>	Первенство спортивной школы по кроссу	девочки, мальчики, девушки, юноши 9-18 лет	г. Москва, парк Братцево	25.09	255	пров.	ГБУ «Спортивная школа № 101 «Тушино» Москомспорта
<u>15036</u>	Традиционное соревнование «Кросс лыжников города Москвы - 2016»	девушки, юноши 15-18 лет	г. Москва, по назначению	01.10-31.10	32	уч.	РОО «Федерация лыжных гонок города Москвы»

<u>471</u>	Кубок спортивной школы «Золотая осень»	девочки, мальчики 9-14 лет	г. Москва, Лыжная трасса (г. Москва, ул. Вилиса Лациса, дом 23, корпус 1)	08.10	150	пров.	ГБУ «Спортивная школа № 101 «Тушино» Москомспорта
<u>15039</u>	Открытое соревнование	девушки, юноши 15-18 лет	обл. Московская, р-н. Красногорский, г. Красногорск, по назначению	09.10	30	уч.	СК «Зоркий» г. Красногорск
<u>476</u>	Тренировочный сбор по подготовке к Всероссийским соревнованиям	девушки, юноши 15-18 лет	обл. Кировская, по назначению	19.10-01.11	10	пров.	ГБУ «Спортивная школа № 101 «Тушино» Москомспорта
<u>479</u>	Тренировочный сбор по подготовке к Всероссийским соревнованиям и Первенству Москвы	девушки, юноши 15-18 лет	Респ. Коми, г. Сыктывкар, по назначению	16.11-29.11	10	пров.	ГБУ «Спортивная школа № 101 «Тушино» Москомспорта
<u>6113</u>	Всероссийские соревнования	классический стиль, спринт, свободный стиль, девушки, юноши 15-18 лет	Россия, по назначению	07.12-11.12	10	уч.	Минспорт России; ООО «Федерация лыжных гонок России»
<u>480</u>	Кубок спортивной школы - гонка сильнейших спортсменов-лыжников	девушки, юноши 15-18 лет	г. Москва, Лыжная трасса (г. Москва, ул. Вилиса Лациса, дом 23, корпус 1)	18.12	30	пров.	ГБУ «Спортивная школа № 101 «Тушино» Москомспорта
<u>14361</u>	Кубок спортивной школы «Открытие зимнего сезона»	свободный стиль 5 км, девушки, юноши 13-18 лет	г. Москва, Лыжная трасса (г. Москва, ул. Вилиса Лациса, дом 23, корпус 1)	25.12	130	пров.	ГБУ «Спортивная школа № 101 «Тушино» Москомспорта