

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования «Детско – юношеская спортивная школа»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»



А.П. Петров

03.03.2022г

**Программа
спортивной подготовки по виду спорта
лыжные гонки**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта “лыжные гонки”, утвержденного приказом Министерства спорта
РФ от 20 марта 2019 года № 250)*

Срок реализации Программы:
Начальная подготовка – 3 года
Тренировочный этап – 5 лет
Этап совершенствования спортивного
мастерства – без ограничений

п. Демянск
2022

Оглавление:

1.	Пояснительная записка.	3
1.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	3
1.2.	Структура многолетней подготовки	4
2	Нормативная часть	5
2.1.	Структура тренировочного процесса	6
2.2	Восстановительные и медико-биологические мероприятия	10
2.3.	Инструкторская и судейская практика	11
2.4	Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц.	12
2.5	Перечень тренировочных мероприятий	13
2.6	Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с допингом	14
2.7.	Продолжительность этапов спортивной подготовки	18
2.8.	Требования к объему тренировочного процесса	19
2.9	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	20
2.10	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	21
2.11	Структура годичного цикла	22
2.12	Объем индивидуальной подготовки	29
3	Методическая часть	29
3.1	Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки	29
3.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	30
3.3	Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении	30
3.4	Рекомендации по планированию спортивных результатов	32
3.5	Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий	35
3.6	Программный материал для проведения тренировочных занятий	42
3.7	Планы восстановительных материалов	44
4	Система контроля и зачетные требования	46
4.1	Требования к результатам реализации Программы	46
4.2	Виды контроля ОФП и СФП, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки	55
5	План физкультурных и спортивных мероприятий	62
6	Перечень информационного обеспечения	62

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 20 марта 2019 г. № 250), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

1.1 Характеристика вида спорта «лыжные гонки», его отличительные особенности

Лыжные гонки – вид спорта, в котором участникам соревнований (спортсменам) необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах по специально подготовленной трассе.

Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжного спорта. Состязание в беге на лыжах, обычно происходят по пересеченной местности и на специально подготовленной трассе, классическим или свободным стилем.

Лыжные гонки относятся к циклическим видам спорта. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году.

Лыжные гонки – олимпийский вид спорта с 1924 года.

В лыжных гонках различают следующие соревновательные дисциплины (согласно Всероссийского реестра видов спорта): спринт, гонка (марафон), скиатлон, персьют, эстафета, лыжероллеры. В последнее десятилетие заметно изменился регламент проведения (организация, формат, судейство) соревнований. В гонках преследования, командном спринте и на дистанциях 30 км у женщин и 50 км у мужчин применяется общий старт «masstart» с гандикапом. Преимущество стартовой позиции определяется с учетом текущего FIS-рейтинга спортсмена. В лыжном марафоне на 30 и 50 км в специальных зонах (питстопах) разрешается менять лыжи.

Значительный диапазон соревновательных дистанций, различный формат и стиль лыжных гонок (Таблица 1) предполагает строгое соблюдение следующих принципов:

- 1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам прохождения спортивной подготовки для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Наименование спортивной дисциплины согласно Всероссийского реестра видов спорта	Длина дистанций
Классический стиль – спринт	0,5;1;3;5;7,5;10;15;20;30;30(масстарт);50;50(масстарт);70 км
Свободный стиль – спринт	0,5;1;3;5;7,5;10;15;20;30;30(масстарт);50;50(масстарт);70 км
Персьют	5км+5км; 7.5.+7.5 км;10км+10км;15км+15км
Эстафета (4чел.)	По 3 км; по 5км; по10км;
Лыжероллеры (командная гонка, масстарт, персьют, раздельный старт, спринт)	
Лыжероллеры – эстафета	(2 чел.*2,5 км)*3; 3 чел.*10км; 3 чел. *6 км

Система многолетней подготовки лыжников-гонщиков включает в себя: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации для пополнения сборной команды Новгородской области и формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в региональных, всероссийских, международных соревнованиях.

1.2 Структура системы многолетней подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Изучение программного материала осуществляется на этапах спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации. В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 9 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – 3 года.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований. На тренировочный этап спортивной подготовки могут быть зачислены лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Длительной прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих

войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 15 лет, получившие звание КМС. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ не ограничена.

Система спортивного отбора

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

Система спортивного отбора включает:

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

Основные формы тренировочного процесса

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах);
- инструкторская и судейская практика.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера или в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

1. Нормативная часть

Система многолетней тренировки в лыжных гонках представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки лыжника-гонщика определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются следующие задачи:

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;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных 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 соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «лыжные гонки»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- 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;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

2.1 Структура тренировочного процесса

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на *общую* и *специальную*.

Общая физическая подготовка независимо от вида лыжного спорта имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач общей физической подготовки применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида - лыжного спорта. Общая физическая подготовка для юных лыжников проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег, различные спортивные

и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней под подготовки и т.д. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. Для квалифицированных спортсменов и разрядников, мастеров спорта она более специфична и строится с учетом индивидуальных особенностей и избранного вида лыжного спорта. Но уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства общей физической подготовки и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах.

Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются, передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного хода. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи специальной физической подготовки. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности юных лыжников и отдельных групп мышц.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки лыжника и осуществляется в ходе тренировочного процесса. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться лыжникам в ходе тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки. Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от подготовленности общего кругозора и возраста. Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, методика обучения и тренировки, техника и тактика избранного вида лыжного спорта, гигиена занятий физическими упражнениями и лыжным спортом, врачебный контроль и самоконтроль при

занятиях лыжным спортом, режим спортсмена (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма и т.д.

Особое значение придается изучению теории избранного вида лыжного спорта. Необходимо, чтобы лыжники хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки - планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости гибкости) применительно к избранному виду лыжного спорта. Кроме этого, лыжники изучают основы техники способов передвижения на лыжах с позиций биомеханики, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования.

Техническая подготовка лыжника — это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в лыжных гонках. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки. В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны школьникам в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). В таком случае школьники овладевают несколько упрощенным вариантом способа передвижения. Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа, с тем чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа передвижения. Кроме того, в многолетней подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований (более тщательной подготовке трасс, изменению их сложности, выпуску нового инвентаря), к улучшению физической подготовленности спортсменов-лыжников и т.п.

Тактическая подготовка

В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. Тактическая подготовка

лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Психологическая подготовка - важный раздел в подготовке лыжников к соревновательной деятельности. Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки человека. Исходя из того, что психологическое состояние служит фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психологической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Таблица 2

План тактической, теоретической и психологической подготовок по лыжным гонкам

№	Разделы
1	Лыжные гонки в мире, России, регионе, спортивной школе
2	Спорт и здоровье. Гигиена и самоконтроль
3	Лыжный инвентарь, мази и парафины
4	Основы техники лыжных ходов
5	Правила соревнований по лыжным гонкам
6	Краткий обзор развития лыжных гонок в России и за рубежом
7	Правила поведения и техники безопасности на занятиях
8	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена
9	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи
10	Методика тренировки лыжников - гонщиков
11	Планирование спортивной тренировки
12	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
13	Психологическая подготовка
14	Общая и специальная физическая подготовка
15	Правила соревнований, их организация и проведение
16	Место занятий. Оборудование и инвентарь

17	Лыжный спорт в системе ФВ
18	Основы совершенствования спортивного мастерства
19	Анализ соревновательной деятельности
20	Восстановительные средства и мероприятия
21	Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника - гонщика

2.2 Восстановительные средства и мероприятия

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические (по назначению врача в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена);
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в годичном цикле представлен в Таблице 2 – план тренировочных занятий по лыжным гонкам.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется релаксационные и дыхательные упражнения, рациональное питание, витаминизация с учетом сезонных изменений.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки, то есть систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

2.3 Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

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

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

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 Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно.

Таблица 3

Приложение 5 к федеральному стандарту от 20.03.2019 №250

Нормативы

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

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 метров с высокого старта	с	-	6,2
2.	Бег 60 метров с высокого старта	с	10,8	-
3.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	145	135

4.	Исходное положение - упор лежа, сгибание и разгибание рук	количество раз	10	5
5.	Исходное положение - 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 исходное положение	количество раз	15	10

Таблица 4

Приложение 6 к федеральному стандарту от 20.03.2019 №250

Нормативы

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

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

Таблица 5

Приложение 7 к федеральному стандарту от 20.03.2019 №250

Нормативы

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

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 100 метров с высокого старта	с	14,0	15,2
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	-
12.	Спортивное звание	Кандидат в мастера спорта России		

2.5. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 7

Приложение 10 к федеральному стандарту от 20.03.2019 №250

Перечень тренировочных мероприятий

Перечень тренировочных мероприятий					
№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		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	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

		19			
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

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

Сегодня в мире существует проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов.

Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава.

Противодействие допингу предполагает работу в различных направлениях: совершенствование методов и организационных форм антидопингового контроля, разработка нормативной базы, перекрытие каналов поставки запрещенных веществ.

Не санкции и наказания являются эффективной мерой профилактики применения допинга, а увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Информационно-образовательные мероприятия по антидопинговой тематике являются одним из основных средств организации профилактической работы и формирования нетерпимого отношения к допингу.

Главная цель - предотвращение преднамеренного и непреднамеренного применения запрещенных субстанций и методов спортсменами.

Важная роль в этой работе отводится тренеру. Тренеру спортсмена нужно понимать, что любое взаимодействие со спортсменом, особенно с юным, имеет воспитательный эффект. Этот эффект необходимо использовать для того, чтобы заложить спортсмену правильное негативное отношение к нарушению правил.

Начинающим спортсменам необходимо сформировать понимание, что любое достижение в спорте, учебе и, в принципе, в жизни – результат кропотливой работы, самосовершенствования. Важны регулярные тренировки, правильное питание, соблюдение режима дня.

Если результат приходит не сразу или победа никак не дается, не стоит никогда отчаиваться. Из любых неудач необходимо научиться делать выводы, извлекать уроки. Неудачи важны, потому что они закаляют дух и являются неотъемлемой частью победы.

Еще очень важно, делиться своими проблемами с родителями, тренером, они смогут помочь советом, поддержат.

Необходимо говорить о том, что употребление допинга противоречит духу спорта, который в свою очередь является отображением таких ценностей, как этика, справедливость, честность, здоровье, уважение к правилам и законам, а также уважение к себе и другим участникам соревнований.

На занятиях со спортсменами можно использовать занятия на тему **«Ценности спорта. Честная игра»**. Занятие посвящено честному спорту и нетерпимости к допингу.

В этом возрасте спортсмены могут принять неверное решение, которое повлияет на их будущее, поэтому так важно предостеречь их и сделать акцент на последствиях нечестной игры, а также на том, что же такое честная игра.

После занятия спортсмены должны прийти к выводам: допинг-обман, а обман плохо.

Допинг - это обман, потому что спортсмены нарушают правила для того, чтобы занять первые места.

Допинг-это обман, потому что спортсмены побеждают нечестно, хитрят и во время соревнований.

Важно постоянно повторять, что проигрыш – это повод тренироваться усерднее, что отчаиваться не нужно – всё впереди.

Тренеру рекомендуется рассказывать о последствиях применения допинга, можно использовать иллюстрации. **Последствия употребления допинга:** наносит вред здоровью, лишает свободы выбора, переносит идеологию обмана на другие сферы жизни.

Не рекомендуется приводить конкретные примеры запрещенных препаратов (анаболические стимуляторы, диуретики, т.д.). Спортсменам достаточно будет знать о том, что есть препараты, которые запрещено употреблять спортсменам.

Почему они запрещены? Их используют для того, чтобы обмануть зрителей, судей и соперников и показать более высокие результаты, но последствия употребления этих веществ очень тяжелые. Запрещенные вещества вызывают необратимые изменения в организме человека и часто приводят к смертельному исходу.

Важным является информирование об употреблении допинга. Если у спортсмена есть информация о том, что кто-то употребляет допинг, то об этом нужно сообщить родителям, тренеру.

На занятиях с начинающими спортсменами можно использовать книгу

«Мечта побеждать». Автор Маргарита Пахноцкая - заместитель Генерального директора РУСАДА.

После прочтения можно организовать обсуждение сказки.

На сайте РУСАДА есть ссылка на документ **«Антидопинговое пособие ФИСУ 2015»**, где можно найти необходимую информацию по антидопинговой тематике.

Для спортсменов тренировочного этапа

Молодые спортсмены могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению.

Подробно обсуждать специфику ситуации с допингом именно в избранном виде спорта не целесообразно, так как это легко может быть воспринято как косвенная пропаганда.

Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение.

Спортсмены должны знать, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно – с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п. Поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности.

На данном этапе спортивной подготовки спортсменов необходимо познакомить с образовательным **антидопинговым он-лайн курсом**.

РАА «РУСАДА» запустило дистанционную антидопинговую платформу Triagonal. Данная программа разработана для спортсменов, персонала спортсменов.

Целью курса является повышение осведомленности, в частности, спортсменов о важнейших антидопинговых темах.

На занятиях со спортсменами можно использовать разработанные РУСАДА материалы, например: презентацию на тему **«Нарушение антидопинговых правил. Права и обязанности спортсменов и персонала спортсменов»**.

На занятиях рекомендуется разъяснять спортсменам, что такое допинг, виды нарушения антидопинговых правил, какие документы регламентируют антидопинговую деятельность. Познакомить спортсменов со списком запрещенных в спорте субстанций.

Объяснять об ответственности спортсменов и персонала спортсменов за нарушение антидопинговых правил.

Можно использовать для занятий материал документа «Антидопинговое пособие ФИСУ 2015», где можно найти необходимую информацию по антидопинговой тематике.

Для проведения занятий в помощь тренеру разработана «Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов». Автор Андрей Геннадьевич Грецов, кандидат психологических наук, доцент Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры и спорта.

Спортсмены ССМ

Одна из главных задач на современном этапе подготовки спортсменов - формирование установки у подрастающего поколения о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Для спортсменов, имеющих весьма высокий уровень подготовки и значительный тренировочный стаж, занятия должны быть направлены на формирование нетерпимости к допингу.

Очень важно, чтобы тренеры и спортсмены осознавали свою роль и ответственность, возложенную на них.

Каждый спортсмен обязан отдавать себе отчет о состоянии своего здоровья.

Кроме этого, тренеры занимают уникальную и влиятельную позицию, которая основывается на обучении спортсменов под их руководством. Этот процесс должен постоянно напоминать о важности честности выступления спортсмена, чтобы сохранять дух равных соревнований.

При организации антидопинговой работы следует учитывать, что в целом, данный контингент знаком с проблемой допинга в спорте (в том числе не исключено, что кто-то уже сталкивался с ней на собственном опыте).

Общие рассуждения о данном явлении рекомендуется свести к минимуму. Но следует учитывать, что имеющиеся знания зачастую носят фрагментарный, недостаточно системный характер, из виду упускаются некоторые важные нюансы. Представления о допинге могут иметь ярко выраженную субъективную окрашенность. Задача – систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления.

Спортсменам, имеющим существенные достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности.

Важно, чтобы спортсмен понимал, что он несет ответственность за все, что попадает в его организм.

По правилам ВАДА спортсмен признается виновным в приеме допинга, даже если он не имел такого намерения, а получил допинг от обслуживающего персонала или вместе с некачественными пищевыми добавками. Поэтому дисциплина в вопросе медицинского обслуживания спортсмена и подбора препаратов по его подготовке является ключевым аспектом.

По всем этим и другим вопросам необходимо консультироваться со специалистами антидопинговых организаций, которые готовы в [любой момент оказать помощь](#) спортсменам и медицинскому персоналу.

Кроме того, необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка и других нюансов борьбы с допингом. Следует учитывать особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются занимающиеся.

Для занятий рекомендуется использовать презентации по темам:

«Нарушение антидопинговых правил. Права и обязанности спортсменов и персонала спортсменов». В презентации освещены антидопинговые нарушения, прописанные во Всемирном Антидопинговом Кодексе, связанные с ними возможные санкции, ответственность.

«Предоставление информации о местоположении в системе АДАМС». Презентация предназначена для спортсменов, которые входят в национальный либо международный пул тестирования, а также для тренеров/администраторов, в командах которых есть такие спортсмены. Представлена информация по заполнению системы ADAMS.

«Процедура прохождения допинг-контроля. Права и обязанности спортсменов». Презентация рассказывает о порядке процедуры допинг-контроля, а также о правах и обязанностях спортсмена.

На данном этапе спортивной подготовки спортсменов можно использовать **образовательный антидопинговый он-лайн курс.**

Одним из важных вопросов является использования спортсменами биологически активных добавок и спортивного питания.

РУСАДА НЕ рекомендует употребление БАДов и спортивного питания.

В отличие от лекарственных препаратов, БАДы не проходят такую тщательную проверку, и это может привести к неблагоприятным последствиям. Существует вероятность производственной ошибки, из-за которой состав изначально чистого БАД может оказаться загрязненным. Наконец, названия запрещенных субстанций могут быть заменены аналогами. Таким образом, спортсмен не может обезопасить себя от покупки подделки или некачественного продукта.

Применение спортсменами биологически активных добавок может привести:

- к неблагоприятному результату анализа допинг-пробы
- к негативным последствиям для здоровья.

2.7 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 9 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки - 3 года.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 15 лет. Минимальная наполняемость группы ССМ – 6 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ не ограничена.

Таблица 8

Приложение 1 к федеральному стандарту от 20.03.2019 №250

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на

этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах 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

2.8. Требования к объему тренировочного процесса отделения лыжных гонок

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- медико-восстановительные мероприятия.

План тренировочных занятий составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

Программа и план тренировочных занятий по лыжным гонкам предусматривают увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Таблица 9
Приложение 2 к федеральному стандарту от 20.03.2019 №250

Объем тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования 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
Количество тренировочных занятий в неделю	3 - 4	3 - 5	6 - 7	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248	1456
Общее количество тренировочных занятий в год	156 - 208	156 - 260	312 - 364	468 - 624	468 - 728	468 - 728

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

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

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

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

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

Таблица 10
Приложение 3 к федеральному
стандарту от 20.03.2019 №250

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		
		Этап начальной	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования

		подготовки		специализации)		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
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	61 - 64	58 - 60	40 - 42	34 - 36	25 - 27
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21	25 - 28	28 - 30	30 - 32	35 - 37
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 3	2 - 4	10 - 12	12 - 14
2.	Техническая подготовка (%)	15 - 18	10 - 12	16 - 18	10 - 12	10 - 12
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	-	-	2 - 4	3 - 5	4 - 6
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6
					24	

2.10 Требования к объему соревновательной деятельности

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

По результатам отборных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

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

**Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах
спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

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

2.11 Структура годового цикла тренировки

Каждое тренировочное занятие (утреннее, дневное, вечернее) рассчитано на определенный режим нагрузки - развивающий, поддерживающий, разминочный и оценено в условных баллах по шестибальной системе оценок от 0.5 до 6 баллов.

Тренировочные занятия предельной напряженности нагрузки (100%) оценены в 6 условных баллов. Тренировочные занятия большой напряженности нагрузки (90%) оценены в 5 условных баллов. Режим нагрузок таких занятий - развивающий.

Тренировочные занятия средней напряженности нагрузки (70%) оценены в 4 условных балла. Тренировочные занятия малой напряженности нагрузки (50%) оценены в 3 условных балла. Режим тренировочных занятий, составленных на 4 и 3 условных баллов нагрузки по общей напряженности - поддерживающий.

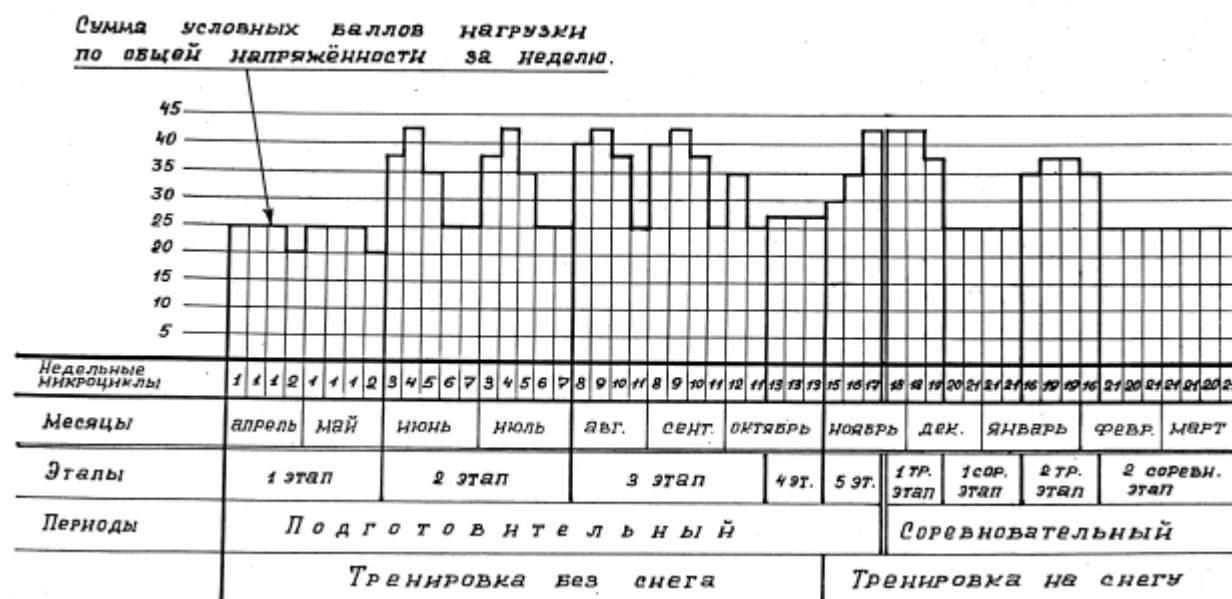
Тренировочные занятия по напряженности нагрузки в 30-35% оценены в 2 условных балла, по напряженности нагрузки в 20-25% оценены в 1 условный балл, по напряженности нагрузки в 10% оценены в 0.5 условного балла. Режим тренировочных занятий, составленных на 2; 1; 0.5 условных баллов нагрузки по общей напряженности - разминочный.

Из разных типов тренировочных занятий составляются типы недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузок. Режим напряженности любого недельного микроцикла определяет суммарное количество условных баллов нагрузки за включенные в него тренировочные и разминочные занятия. Развивающий режим недельных микроциклов составит сумма в 30-40 условных баллов нагрузки, поддерживающий - 20-23 условных балла нагрузки, разминочный (восстановительный) - 10-15 условных баллов нагрузки.

Из разных типов недельных микроциклов составлены программы этапов годовых циклов тренировки. Подготовительный период каждого годового цикла тренировки включает 5 этапов, соревновательный - 4 этапа.

Разные по продолжительности, напряженности, направленности и специфичности физических нагрузок этапы занимают свое определенное место в структуре годового цикла тренировки. Рациональное управление тренировочным процессом на этапах годового цикла обеспечит приобретение и сохранение необходимого уровня специальной работоспособности спортсмена к моменту главных соревнований сезона.

Пример структуры годового цикла тренировок с нагрузками по общей напряженности за неделю для этапа спортивного совершенствования:



Для тренировочного этапа подготовки суммарная нагрузка по общей напряженности за неделю меньше примерно на 5 баллов, а для этапа начальной подготовки – на 10 баллов (возможны корректировки нагрузок).

Структура недельного микроцикла разрабатывается тренером в рамках годового плана тренировочных занятий по лыжным гонкам

Пример составления микроцикла для спортсменов тренировочного этапа 1-2 года

2 этап подготовительного периода (июнь - июль)

(недельный микроцикл)

Основные задачи:

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

1 день.

1 тренировка.

Задача: развитие скоростно - силовых качеств и совершенствование технического мастерства.

Тренировка на л/роллерах 5х400м - 2 серии различными способами передвижения (3 зона и выше). Заключительная часть - 10-12 км спокойное катание.

тренировка.

Задача: развитие быстроты и силовой выносливости.

Бег 5 км. ОРУ 10 мин., прыжки (многоскоки) в гору 70 - 100м =1-1,5 км. Упражнения на тренажерах 10-12 упр. по 45 с. х 3 серии, отдых между упражнениями 60 секунд.

Спортивные игры 30 минут

2 день.

1 тренировка.

Задача: развитие силовой и специальной выносливости.

Разминка 25-30 мин. Бег с имитацией подъёмов 12 -15 км (2 -3 зоны), ОРУ -10 -15 мин.

2 тренировка.

Задача: совершенствование техники классического хода. Тренировка на л/роллерах 15 - 20 км (2 зона)

3 день.

1 тренировка.

Задача: развитие специальной выносливости.

Тренировка на л/роллерах, свободный ход 25 км (2 зона).

2 тренировки.

Задача: развитие общей выносливости. Бег по пересечённой местности 12-15 км (2 зона). ОРУ - 15 мин., спортивные игры 30 минут.

4 день.

1 тренировка.

Задача: поддержание общей выносливости. Велосипед 1 час, ОРУ -10-15 мин., спортивные игры 40 минут.

2 тренировка.

Гребля, плавание - 1 час. Баня.

5 день.

1 тренировка.

Задача: развитие силовой и специальной выносливости.

Разминка. Бег с имитацией подъёмов 12 -15 км (2 -3 зоны), ОРУ - 10 - 15 мин.

2 тренировка.

Задача: развитие силовой выносливости. Тренировка на л/роллерах 15 - 20 км (2 зона), одновременный ход.

6 день.

1 тренировка.

Задача: развитие специальной выносливости и совершенствование техники классического и свободного хода- (индивидуально).

Л/роллеры 25 - 30 км (2 зона).

2 тренировка.

Задача: поддержание общей выносливости

ОФП. Бег 5-6км. ОРУ - 15мин. Спортивные игры 30 минут.

3 и 4 этапы подготовительного периода (август - октябрь) (недельный микроцикл)

Основные задачи:

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

1 день.

1 тренировка.

Задача: развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в гору

10 x 50м. 5x 100м, Упражнения на тренажерах: 10упр.х45с.х3 серии. Бег 8-10км.

2 тренировка.

Задача: развитие силовой выносливости.

Лыжероллеры 15-20 км.Одновременный ход (2-3 зоны)

2 день.

1 тренировка.

Задача: развитие специальной выносливости

. Разминка 25-30мин. Бег с имитацией подъёмов 12 - 15 км (3 зона), ОРУ - 10 -15 мин.

2 тренировка.

Задача: совершенствование техники классического хода.

Тренировка на л/роллерах 15 - 20 км (2 зона).

3 день.

1 тренировка.

Задача: развитие общей и специальной выносливости.

Бег, ходьба, имитационные упражнения 15-20 км (2 зона).

2 тренировка.

Задача: совершенствование техники свободного хода.

Лыжероллеры 20-25км. (2 зона)

4 день.

1 тренировка.

Задача: совершенствование техники классического хода.

Лыжероллеры 20км. (2 зона)

2 тренировка. Гребля, плавание - 1 час. Баня.

5 день.

1 тренировка.

Задача: развитие силовой и специальной выносливости.

Разминка. Бег с имитацией подъёмов 12 - 15 км (3 зона), ОРУ — 10 -15 мин.

2 тренировка.

Задача: развитие силовой выносливости и совершенствование техники одновременных ходов.

Лыжероллеры 15-20км. (2зона)

6 день.

1 тренировка.

Задача: развитие специальной выносливости и совершенствование техники классического и свободного хода (индивидуально).

Л/роллеры 25 - 30 км (2 зона).

2 тренировка.

Задача: : поддержание общей выносливости

ОФП. Бег 5-6км. ОРУ - 15мин. Спортивные игры 30 минут.

7 день. Отдых.

1 и 2 тренировочные этапы соревновательного периода (5-ти дневный микроцикл)

1 день.

Задачи: развитие специальных технических качеств

1 тренировка

Свободное катание — 15-20 мин., технические упражнения — 30 мин., ходьба без палок, с одной палкой, бесшажным попеременным ходом, одношажным одновременным ходом, заминка-30 мин., ОФП.

2 тренировка

Совершенствование технических элементов в соревновательном режиме -30 мин.

2 день.

Задачи: развитие специальной выносливости

1 тренировка

Интервальная тренировка на 1 км. отрезке, 3-5 раз x 1 км., с откатами

2 тренировка

Совершенствование технических ходов силовой направленности — 40 мин.

3 день.

1 тренировка

Активный отдых. Кросс — 15-20 мин., ОФ П.

2 тренировка

Развитие скоростно-силовых качеств, прохождение участков дистанции на максимальной скорости (бесшажным, одношажным и т. п. ходом)

4 день.

Задачи: развитие быстроты

1 тренировка

Разминка — 10-15 мин., контрольная тренировка прохождения дистанции 3-5 км. на время, заминка — 15-20 мин., свободное катание

2 тренировка

Кросс — 20-30 мин., упражнения на гибкость

5 день.

Активный отдых. Психологические тренинги, консультации.

1 и 2 соревновательные этапы соревновательного периода

1 день.

1 тренировка

Задачи: развитие скоростносиловых качеств и совершенствование технического мастерства

Разминка: 10-15 минут (3-5 км.). Свободный ход: 5х400м. 2 серии различными способами

Передвижения (3 зона и выше). Заминка: 12-15 мин-спокойное катание

2 тренировка.

Задачи: развитие силовой выносливости.

Разминка: 10-15 мин. Развитие скоростных качеств без палок по кругу 500-600 м.

Отработка спринтерского старта (№зона и выше). Заминка: 12-15 мин.

2 день.

1 тренировка

Задачи: развитие специальной выносливости

Катание классическим стилем 40-50 мин. Внимание на прохождение технических элементов классического хода. Заключительная часть: кросс-15 мин., ОФП

2 тренировка.

Задачи: развитие технических качеств

Разминка: 10-15 мин. Катание без палок по кругу 20 мин

Заключительная часть: кросс-15 мин., ОФП

3 день.

1 тренировка

Задачи: развитие специальных скоростных качеств

Разминка: 10-15 мин. Прохождение предстоящей дистанции в соревновательном режиме (3км/3 части=3х1км. в3-4 зоне) Заминка: спокойное катание-15-20 мин.

2 тренировка.

Задачи: развитие поддерживающей выносливости

Восстановительный кросс 10-15 мин.

ОФП, ОРУ

4 день.

1 тренировка

Задачи: развитие специальной выносливости

Классический ход- 40-50 мин (2 зона), в заключительной стадии кросс-10-15 мин., отжимания и подтягивания

2 тренировка.

Задачи: развитие быстроты

Разминка: 10-15 мин. Короткие спринтерские ускорения в виде эстафет (3-4 зона)

Заминка: 10-15 мин.

5 день

День активного отдыха. Психологические тренинги, консультации

6 день.

1 тренировка

Задачи: подготовка к соревнованиям

Просмотр предстоящей дистанции, прохождение дистанции в средне-интенсивном режиме (2-3 зона) Заминка: спокойное катание-10-25 мин.

2 тренировка.

Задачи: развитие поддерживающей выносливости

Кросс 15-20 мин.

ОФП, подготовка инвентаря

7 день

Участие в соревнованиях

1 этап подготовительного периода - переходный (недельный микроцикл)

1 день

1 тренировка

Задачи: развитие общей выносливости

Кросс-поход 40-50 мин., развивающие дыхательные упражнения, активная гимнастика, упражнения на растягивания.

2 тренировка

Равномерный кросс — 15-20 мин., игровая хоккей с мячом — 40 мин.

2 день

Задачи: развитие поддерживающей выносливости

1 тренировка

Поход быстрой ходьбой — 50-60 мин., включая элементы техн. Ходов.

2 тренировка

Гребля на лодке — 60 мин.

3 день

Задачи: развитие координационно-силовой направленности

1 тренировка

Кросс — 15-20 мин., силовые упражнения круговым методом — 30 мин., техн. Упражнения, заминка — кросс 15-20 мин.

2 тренировка

Велосипед по равнинной местности — 40 мин.

4 день

Активный отдых Психологические тренинги, консультации

5 день

Задачи: развитие поддерживающей выносливости

1 тренировка

Кросс-поход - 40 мин. С элементами техн. Упражнений

2 тренировка

Игровая: баскетбол-волейбол — 40 мин., ОФП

6 день

Задачи: развитие силовой выносливости

1 тренировка

Кросс — 15-20 мин., силовая работа круговым методом — 30 мин.

Серия многоскоков

2 тренировка

Игровая : хоккей с мячом — 40 мин., ОРУ

7 день.

Задачи: развитие общей выносливости

1 тренировка: Кросс-поход — 1ч.30 мин. - 1ч.50 мин.

Планирование годичного цикла подготовки

Весь период подготовки состоит из трех этапов: подготовительного, соревновательного и переходного. Соответственно этому определяются задачи подготовки, объемы основных тренировочных средств, методы тренировки. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки определены в Таблице 9.

При построении цикла годичной подготовки, содержание тренировочного процесса последовательно изменяется и должно удовлетворять ряду условий:

1) В начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена примерного комплекса тренировочных нагрузок, т.е. замена определенного количества упражнений, применение несколько большего объема тренировочных нагрузок, их интенсификация;

2) Каждый последующий период развития спортивной формы (макроцикл) по силе воздействия должен быть больше каждого предыдущего.

Исходя из сроков развития физических качеств и изменения показателей специальной физической работоспособности, макроцикл делится на ряд мезоциклов, основные из которых в подготовительном периоде втягивающие и базовые.

Длительность мезоциклов: наибольшие темпы прироста показателей общей выносливости и максимального повышения аэробной производительности составляют 12-14 недель, а наивысшие темпы прироста показателей, отражающих уровень специальной выносливости, составляют 9-10 недель.

В соревновательном периоде основными мезоциклами являются соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает в себя основное соревнование, непосредственную подготовку к нему и кратковременную послесоревновательную фазу разгрузочного характера. Длительность этих мезоциклов 4-5 недель. Показатели общего объема циклических нагрузок находятся в пределах допустимых границ (Таблицы 12, 13).

Таблица 12

показатели	Тренировочный этап									
	Юноши					Девушки				
	Год спортивной подготовки					Год спортивной подготовки				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Общий объем циклической нагрузки, км	2100-2500	2600-3300	3400-3700	5800-4300	1100-5500	1800-2100	2200-2700	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	700-900	900-1200	1300-1400	1500-1700	1800-2500	600-700	700-1000	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем лыжероллерной подготовки, км	300-400	500-700	800-900	1000-1100	1200-1400	200-300	400-500	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1100-1200	1200-1400	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1000-1100	1100-1200	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Таблица 13

показатели	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Юноши	Девушки
	Год	
	Весь период	
Общий объем циклической нагрузки, км	5300-6200	4300-5000
Объем лыжной подготовки, км	2300-2800	2000-2300
Объем лыжероллерной подготовки, км	1400-1600	1100-1200
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1600-1800	1200-1400

Основу планирования тренировочного процесса составляют типовые семидневные микроциклы, направленные на решение определенных задач каждого периода и этапа годового цикла подготовки:

1) Подготовительный этап (апрель – октябрь)

Основные задачи:

- развитие физических качеств и функциональных возможностей спортсменов;
- постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

- совершенствование технического мастерства.
- повышение уровня функционального состояния;
- повышение скоростно-силовых качеств;
- совершенствование технического мастерства.

2) Соревновательный этап подготовки (ноябрь – март)

Основные задачи:

- отработка элементов техники лыжных ходов на снегу;
- постепенная адаптация к большим объемам лыжной подготовки;
- доведение функционального состояния организма до высокого уровня;
- повышение специальных скоростно-силовых качеств.
- достижение высокой степени работоспособности и выход на вершину спортивной формы к главному старту сезона;
- совершенствование технического, тактического мастерства и морально-волевой подготовки.

2.12 Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка – соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- спортсменами в праздничные дни;
- во время нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется документально.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

На всех годах спортивной подготовки осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, спортивно-технической, теоретической и психологической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, выполнения которых должны достигнуть у занимающиеся на соответствующем году спортивной подготовки. Установление количественных (качественных) показателей позволяет определить разносторонность и специальную подготовленность юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки. Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения тестирования.

Организация и содержание тестирования должны учитывать личностновозрастные особенности спортсменов. Для большинства из них классическое тестирование – это сильный эмоциональный стресс. Субъективное восприятие детьми результатов тестирования может привести к отрицательным последствиям.

На этапе начальной подготовки тренер: контролирует соответствие запланированных им тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей, устраняет травмоопасные упражнения, контролирует желание тренироваться. Тренер внимательно следит за действиями детей в упражнениях, оценивая обучаемость юных спортсменов, их двигательную координацию, технические умения, лидерство и т.п. Все это тренер заносит в свои дневники, анализирует, но не доносит до сведения родителей и детей.

Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма. Соотношение соревновательных нагрузок и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде, необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде. Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности спортсмена и календарным планом.

3.3 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «Лыжные гонки» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого

последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Требования к технике безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки»

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организации занимающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность спортсменов во время проведения тренировочного занятия возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой. В течение года тренер по мере необходимости проводит со спортсменами соответствующие инструктажи по технике безопасности. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «лыжные гонки» осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования)

спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы тренировочной группы.

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы. Общие требования безопасности:
- К тренировочным занятиям допускаются спортсмены только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.
- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время проведения тренировок.
- При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения.
- В процессе занятий спортсмены должны соблюдать установленный порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.
- Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием, составленным с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха. Требования безопасности перед началом занятий:
- Проверить подготовленность лыжни или трассы.
- Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

Требования безопасности во время занятий:

- Начинать тренировку и выходить на трассу только при участии и разрешении тренера.
- Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы не менее 30 м.
- При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
- Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру о первых же признаках обморожения.
- Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности при аварийных ситуациях:

- При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
- При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру.

- При получении спортсменом травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования техники безопасности по окончании занятий:

- Проверить по списку наличие всех спортсменов.
- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Участие в соревнованиях является неперенным атрибутом любой спортивной деятельности. Все соревнования делятся на контрольные, отборочные и основные. Количество участия в соревнованиях зависит от этапа многолетней подготовки. Занятия по программе «спортивной подготовки» предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и их постоянное улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Необходимо понимать, что этот максимум различен для разных спортсменов. На начальных этапах многолетней подготовки важно ориентироваться не на количественные показатели выступления на соревнованиях, а на качество совершенствования основных систем организма, обеспечивающих на более поздних этапах высокую работоспособность в избранном виде спорта. При правильном определении цели соревнований и роли достигнутого спортивного результата на разных этапах многолетней подготовки, удаётся не только рационально определить общую направленность подготовки, но и избежать необоснованного форсирования и преждевременного истощения адаптационных ресурсов спортсменов. Исходными данными для составления планов подготовки и планирования спортивных результатов являются:

- индивидуальные особенности спортсмена;
- индивидуальные показатели спортсмена по различным видам спортивной подготовленности;
- достигнутый уровень спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы прироста спортивных результатов;
- сенситивные периоды развития физических качеств;
- оптимальный возраст достижения наивысших результатов;
- условия проведения тренировочных занятий;
- и другие необходимые по усмотрению тренера факторы влияющие, на достижение спортивного результата.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В них должны быть отражены требования по различным сторонам подготовки спортсменов и соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей. На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов на отдельных соревнованиях, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия. Планирование очень важно, так как дает

возможность для последующего анализа (выявления позитивных и негативных элементов спортивной подготовки) и на основании полученных данных совершенствования дальнейшего тренировочного процесса.

3.5 Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

Программа направлена на формирование нетерпимости к допингу среди занимающихся. Специфический запрос этой аудитории обусловлен тем, что молодые спортсмены могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой, что молодые атлеты прекрасно осознают. (В то же время, подробно обсуждать специфику ситуации с допингом именно в избранном виде спорта в данном контексте целесообразным не считаем, т.к. это легко может быть воспринято как косвенная пропаганда). Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, спортсмены знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно – с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности. (Для тех, кто сам карьеру в сфере спорта не планирует, подобные сведения мало актуальны).

Поэтому программы для спортсменов характеризуются следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);
- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Тематический план программы

N	Наименование темы	Часы		
		всего	аудиторная работа	самостоятельная работа
1	Что такое допинг?	1	1	
2	Исторический обзор проблемы допинга	2	1	1
3	Мотивация нарушений антидопинговых	1	1	

	правил			
4	Запрещенные субстанции	1	1	
5	Запрещенные методы	1	1	
6	Последствия допинга для здоровья	1	1	
7	Допинг и спортивная медицина	1	1	
8	Психологические и имиджевые последствия допинга	1	1	
9	Допинг и зависимое поведение	2	1	1
10	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	1	1	
11	Организация антидопинговой работы	1	1	
12	Процедура допинг-контроля	1	1	
13	Наказания за нарушение антидопинговых правил	2	1	1
14	Профилактика допинга	2	1	1
15	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	1	1	
16	Контроль знаний	1	1	
Итого:		20	16	4

Содержание тем

Тема 1. Что такое допинг?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы "фейр плей".

Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга

Исторические предпосылки допинга - препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия "допинг". Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.

Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты "Личное отношение к допингу".

Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации.

Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание, любопытство, самоутверждение, "символическое взросление"). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 4. Запрещенные субстанции

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

Тема 5. Запрещенные методы

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 6. Последствия допинга для здоровья

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 7. Допинг и спортивная медицина

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 9. Допинг и зависимое поведение

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 11. Организация антидопинговой работы

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 12. Процедура допинг-контроля

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу "Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств".

Тема 14. Профилактика допинга

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.

Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

Тема 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

Методические рекомендации к организации и проведению занятий

Занятия могут проводиться либо в стандартных учебных классах, либо в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Второй вариант предпочтительнее, т.к. облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие твердых папок или специальных стульев с откидными министолками). Используются иллюстративные материалы и мультимедиа презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Также, рекомендуется получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении разрабатывается 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.

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд мероприятий:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год	https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Веселые%20старты.pdf
	2. Теоретическое занятие	Сказка для юных спортсменов. Мечтать побеждать.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом				Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания

	«Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в год	(тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Весёлые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год	https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Веселые%20старты.pdf
					Прохождение онлайн-

	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Игра	«Спортивное поведение» «Честная игра» «Настоящий спортсмен»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	По назначению	https://rusada.ru/upload/medialibrary/9a6/Спортивное%20поведение.pdf https://rusada.ru/upload/medialibrary/226/Честная%20игра.pdf https://rusada.ru/upload/medialibrary/851/Настоящий%20спортсмен.pdf
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год	
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации

В учреждении ежегодно утверждается план – график информационно - образовательных антидопинговых мероприятий.

3.6 Программный материал для проведения тренировочных занятий.

Спортивная подготовка включает в себя следующие виды (стороны) подготовки: *физическую, функциональную, техническую, тактическую и психологическую*. Каждый из этих видов спортивной подготовки имеет свои конкретные задачи, средства и методы решения этих задач, а также определенную систему контроля. Спортивная подготовка спортсмена

осуществляется средствами *спортивной тренировки*, т.е. выполнением спортивных упражнений, предназначенных для совершенствования перечисленных видов подготовки.

Средства спортивной подготовки - разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства спортсменов. Состав средств спортивной подготовки формируется с учетом особенностей конкретного вида спорта, являющегося предметом спортивной специализации. Средства спортивной тренировки - физические упражнения условно могут быть подразделены на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена. Они могут, как соответствовать особенностям избранного вида спорта, так и находиться с ними в определенном противоречии (при решении задач всестороннего и гармоничного физического воспитания). Вспомогательные (полуспециальные) упражнения предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований. Соревновательные упражнения характеризуются рядом особенностей. Во-первых, при их выполнении достигаются высокие и рекордные результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей спортсмена, которого он достигает в результате применения в своей подготовке общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений. Во-вторых, сами соревновательные упражнения можно рассматривать как наиболее удобные и объективные наглядные модели резервных возможностей спортсмена. Средства спортивной тренировки разделяются также по направленности воздействия. Можно выделить средства, преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности - технической, тактической и т.п., а также направленные на развитие различных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей отдельных органов и систем организма.

Методы спортивной подготовки.

Под методами спортивной подготовки, следует понимать способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод

используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной подготовки.

3.7 План применения восстановительных средств.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Рекомендуются планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем. Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок. Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии. Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства. Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей тренировочной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д. Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация. Тепловые процедуры широко применяются для

быстрейшего снятия локального утомления мышц. Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов. Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок. Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Таблица 14
Приложение 9

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- слабое влияние

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица 15

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1.Проведение подготовительной части тренировочного занятия под руководством тренера. 2.Проведение занятий по физической подготовке под руководством тренера. 3.Овладение основным техническим и тактическим элементом и приемам. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики. 6. Ведение дневника самоконтроля	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

	тренировочных занятий.	
2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки

Требования к условиям реализации программы установлены в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (приказ Минспорта России от 20.03.2019 г № 250), в том числе:

- 1) к кадрам
- 2) материально-технической базе и инфраструктуре организации
- 3) иные условия Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки.

Требования к кадрам:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям профессионального стандарта «тренер»:
- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования
- стаж работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.
- 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.
- Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем, спортивной экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, исходя из финансовых возможностей организации.

Оборудование, спортивный инвентарь, спортивная экипировка, необходимые для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно исходя из финансовых возможностей организации;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий исходя из финансовых возможностей организации;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»

Обеспечение спортсменов оборудованием и спортивным инвентарем (в том числе передаваемого в индивидуальное пользование) спортивной экипировкой (в том числе передаваемой в индивидуальное пользование), необходимых для осуществления спортивной подготовки, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта “лыжные гонки”, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 20 марта 2019 г. № 250 осуществляется при наличии соответствующего финансирования.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица 16
Приложение № 11
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	2
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	14
10.	Лыжероллеры	пар	14
11.	Лыжи гоночные	пар	14
12.	Мази лыжные (для различной температуры)	комплект	14
13.	Мат гимнастический	штук	6

14.	Мяч баскетбольный	штук	1
15.	Мяч волейбольный	штук	1
16.	Мяч футбольный	штук	1
17.	Набивные мячи (от 1 до 5 кг)	комплект	2
18.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
19.	Палка гимнастическая	штук	12
20.	Палки для лыжных гонок	пар	14
21.	Парафины лыжные (для различной температуры)	комплект	14
22.	Полотно нетканое для полировки лыж. Типа «Фибертекс»	штук	30
23.	Пробка синтетическая	штук	40
24.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
25.	Секундомер	штук	4
26.	Скакалка гимнастическая	штук	12
27.	Скамейка гимнастическая	штук	2
28.	Скребок для обработки лыж (3 мм)	штук	50
29.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	10
30.	Снегоход	штук	1
31.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
32.	Станок для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стенка гимнастическая	штук	4
34.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
35.	Термометр для измерения температуры снега	штук	6
36.	Термометр наружный	штук	4
37.	Ускорители лыжные (для различной температуры)	комплект	4
38.	Утюг для смазки	штук	4
39.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
40.	Шкурка шлифовальная (наждачная бумага)	упаковка	20
41.	Щетки для обработки лыж	штук	35
42.	Электромегатон	штук	2
43.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
44.	Эспандер лыжника	штук	12

Таблица 17

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 совершенство вания спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
1.	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1		
2.	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1		
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1		
4.	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1		
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1		
6.	Мази лыжные (для различной температуры)	банка	на группу	15	1	30	1	30	1		
7.	Парафин лыжный	комплект	на группу	-	-	15	1	20	1		

	СН (180 гр.) (для различной температуры)										
8.	Парафин лыжный LF (180 гр.) (для различной температуры)	комплект	на группу	-	-	-	-	3	1		
9.	Парафин лыжный HF (180 гр.) (для различной температуры)	комплект	на группу	-	-	-	-	3	1		
10.	Ускоритель лыжный (30 гр.) (для различной температуры)	банка	на группу	-	-	-	-	10	1		
11.	Эмульсии лыжные (50 гр.) (для различной температуры)	банка	на группу	-	-	-	-	5	1		

Таблица 18
Приложение № 12
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «лыжные гонки»

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	16
2.	Ботинки лыжные для свободного стиля	пар	16
3.	Ботинки лыжные универсальные	пар	16
4.	Чехол для лыж	штук	16
5.	Очки солнцезащитные	штук	16
6.	Нагрудные номера	штук	200

Таблица 19

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	За С4С1 На Я с ДИНИЦа	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенство вания спортивного мастерства			
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		(лет)
1.	Очки солнцезащитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1		
2.	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося		-	1	2	2	1		
3.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2		
4.	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	3	1	3	1		
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1		
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1		
7.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося		-	1	2	1	2		
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося		-	1	2	1	2		
9.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося		-	1	1	1	1		
10.	Костюм утепленный	штук	на занимающегося		-	1	1	1	1		

11.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1		
12.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	2		
13.	Футболка (длинный рукав)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1		
14.	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1		
15.	Термобелье	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1		
16.	Жилет утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1		
17.	Шапка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1		
18.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	2		
19.	Сланцы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1		
20.	Кепка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1		
21.	Рюкзак	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1		

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

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса спортсменов. В соответствии с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности лыжников в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят:

- а) врачебные обследования;
- б) антропометрические обследования;
- в) тестирование физических качеств;
- г) расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии лыжников после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости лыжниками тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. В практике используют все виды контроля. В лыжном спорте идея органического слияния контроля и тренировочного процесса - неотъемлемая часть подготовки спортсменов. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой – повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся *промежуточная* (ежегодно, после каждого этапа спортивной подготовки) аттестация спортсменов.

Контрольно – переводные нормативы для оценки общей физической, специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку
Таблица 20

Норматив	Этап начальной подготовки
----------	---------------------------

	1 год		2 год		3 год	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 30 м, сек		6,2		6,0		5,5
Бег 60 м, сек	10,8		10,3		10,0	
Бег, 100 м, сек						
Прыжок в длину с места, см	145	135	160	140	170	155
Сгибание, разгибание рук от пола	10	5	15	10	20	15
Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	15	10	20	15	25	20
Подтягивания из виса на перекладине						
Челночный бег 3*10м, сек	10	10,5	9,5	10	9	9,5
Метание мяча, м	14	12	16	14	20	16
Прыжки на скакалке за 1 минуту, раз	25	30	30	35	35	40
Бег на лыжах, 1 км кл/стиль, мин	8,00	8,30	-	7,30	-	-
Бег на лыжах, 2 км кл/стиль, мин	-	-	10,10	11,40	9,50	10,15
Бег на лыжах, 3 км кл/стиль, мин	-	-	15,15	-	15,00	15,20
Бег на лыжах, 5 км кл/стиль, мин						
Бег на лыжах, 10 км кл/стиль, мин						
Бег на лыжах, 1 км св/стиль, мин	6,0	7,15	-	-	-	-

мин						
Бег на лыжах, 2 км св/стиль, мин	-	-	9,00	9,30	8,20	8,40
Бег на лыжах, 3 км св/стиль, мин	-	-	-	-	14,00	14,30
Бег на лыжах, 5 км св/стиль, мин						
Бег на лыжах, 10 км св/стиль, мин						
Бег, 1 км	4,40	4,50	4,20	4,30	4,00	4,15
Наклон вперед стоя на возвышении						

Оценка результатов нормативов проводится по системе: зачет – незачет.

Итоговая оценка «зачет» выводится при выполнении:

Перевод с НП-1 в НП-2 - не менее 7 нормативов;

При переводе с НП-2 в НП-3 – не менее 7 нормативов;

При переводе с НП-3 в Т-1 – не менее 8 нормативов;

Выполнение нормативов по ОФП носит контролирующий характер.

Таблица 21

Норматив	Тренировочный этап									
	1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 30 м, сек										
Бег 60 м, сек	-	10,8	-	10,4	-	10,0	-	9,8	-	9,5
Бег, 100 м, сек	15,3	-	14,6	-	14,1	-	13,7	-	13,2	-
Прыжок в длину с места, см	170	155	170	160	190	170	200	180	210	190
Сгибание, разгибание рук от пола	20	15	25	20	30	25	30	25	35	30
Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	25	20	30	25	35	30	40	35	45	40
Подтягивания из	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7

виса на перекладине										
Челночный бег 3*10м, сек	9	9,5	8,5	9	8,5	8	8	7,5	-	-
Метание мяча, м										
Прыжки на скакалке за 1 минуту, раз										
Бег на лыжах, 1 км кл/стиль, мин										
Бег на лыжах, 2 км кл/стиль, мин										
Бег на лыжах, 3 км кл/стиль, мин	-	15,20	-	13,50	13,40	14,00	13,30	13,50	13,15	13,35
Бег на лыжах, 5 км кл/стиль, мин	21,00	-	19,00	-	17,45	18,15	17,00	17,45	16,40	17,30
Бег на лыжах, 10 км кл/стиль, мин									40,30	-
Бег на лыжах, 1 км св/стиль, мин										
Бег на лыжах, 2 км св/стиль, мин										
Бег на лыжах, 3 км св/стиль, мин	-	14,30	-	13,00	-	12,45	-	12,30	-	12,15
Бег на лыжах, 5 км св/стиль, мин	20,00	-	18,00	-	17,00	-	16,15	-	16,00	-
Бег на лыжах, 10 км св/стиль, мин									39,00	-
Бег, 1 км	4,00	4,15	3,59	4,14	3,58	4,13	3,45	4,00	3,10	3,30
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разряды по годам	1-ю		1 год							
	1-ю -3		2 год							
	3-2		3 год							
	2-1		4 год							
	1		5 год							

Оценка результатов нормативов проводится по системе: зачет – незачет.

Итоговая оценка «зачет» выводится при выполнении:

Перевод с Т-1 в Т-2 - не менее 7 нормативов;

При переводе с Т-2 в Т-3 – не менее 8 нормативов;

При переводе с Т-3 в Т-4 – не менее 8 нормативов;
 При переводе с Т-4 в Т-5 – не менее 9 нормативов;
 Выполнение нормативов по ОФП носит контролирующий характер.

Таблица 22

Норматив	Этап ССМ			
	до 2-х лет		свыше 2-х лет	
	юн	дев	юн	дев
Бег, 100 м, сек	14,0	15,2	13,1	15,0
Прыжок в длину с места, см	230	200	240	205
Бег, 1 км	3,10	3,30	3,00	3,20
Бег по пересечённой местности 2 км		8,35		8,15
Бег по пересечённой местности 3 км	9,40		9,20	
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км		10,30		10,15
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	15,10	17,40	14,50	17,20
Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	31,00		30,30	
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км		9,45		9,30
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	14,45	17,00	14,25	16,40
Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	28,30			28,00

1). **Бег на 30 м, 60 м и 100м.** рекомендуется принимать на легкоатлетическом стадионе в летнее время, или легкоатлетическом манеже в зимнее время года. При отсутствии доступа к данным спортивным объектам, может быть использован спортивный зал или ровная грунтовая дорога с твердым покрытием.

Спортсмены стартуют по одному с позиции низкого или высокого старта. Отсечка времени начинается «по команде марш!», заканчивается при пересечении спортсменом финишной черты.

2). Прыжок в длину с места. рекомендуется принимать на легкоатлетическом стадионе в летнее время, легкоатлетическом манеже, или спортивном зале.

Спортсмены по очереди встают на край ямы с песком, или при ее отсутствии на линию напольного покрытия, и используя мах руками отталкиваются двумя ногами, стараясь приземлиться как можно дальше от линии отталкивания. Замер производится метрической рулеткой, ноль которой располагается на линии отталкивания. Результат спортсмена при приземлении в яму с песком фиксируется по краю следа ближнего к линии отталкивания. При приземлении спортсмена на ровную поверхность (паркет спортивного зала, беговая дорожка, грунт) по визуальной линии касания спортсменом поверхности. За точку измерения берется ближайшее место, которого коснулся спортсмен к линии отталкивания.

3). Метание теннисного мяча с места. рекомендуется принимать на открытом воздухе (легкоатлетический или лыжный стадион). Спортсмены по очереди встают на существующую или нарисованную линию и выполняют бросок теннисного мяча любой рукой. Замер дальности броска производится метрической рулеткой, ноль которой располагается на линии где стоял спортсмен. Фиксирование места приземления мяча осуществляется визуально членами приемной комиссии.

4) Челночный бег 3 x 10 м. рекомендуется принимать на легкоатлетическом стадионе в летнее время, или в спортивном зале. При отсутствии доступа к данным спортивным объектам, может быть использован спортивный зал или ровная грунтовая дорога с твердым покрытием.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с

5) Наклон вперед, стоя на возвышении

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-».

6) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и,

зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух.

7) Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

8) Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

9) бег на 1000 м. и 800 м. рекомендуется принимать на легкоатлетическом стадионе в летнее время. При отсутствии доступа к данным спортивным объектам, может быть использована ровная грунтовая дорога с твердым покрытием в лесопарковой зоне, или асфальтовая дорога без автотрафика.

Спортсмены стартуют вместе по сдвоенной команде «внимание, марш». Отсечка времени при сдаче данного норматива начинается по команде «марш» и заканчивается при пересечении спортсменом финишной черты.

10) Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 и 10 км классическим и свободным стилем принимаются только на специальных подготовленных лыжных трассах в условиях достаточного снежного покрова. Спортсмены, сдающие норматив, стартуют вместе по сдвоенной команде «внимание, марш». Отсечка времени при сдаче данного норматива начинается по команде «марш» и заканчивается при пересечении спортсменом финишной черты.

Прием нормативов для определения уровня развития физического качества «быстрота», скоростно-силовых качеств и выносливости для зачисления в группы на **тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации) проводится по тем же критериям, что и для групп начальной подготовки, с учетом более высоких требований к показываемым результатам.

Врачебный (медицинский) контроль

С целью определения влияния физических упражнений на организм спортсменов осуществляется медицинский контроль. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Главная задача врачебного контроля – обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут проявляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе спортивной подготовки.

К спортивной подготовке по лыжным гонкам допускаются дети и взрослые, отнесенные к основной медицинской группе, не имеющие противопоказаний для занятий циклическими видами спорта.

Осуществляется врачебный (медицинский) контроль медицинским работником организации спортивной подготовки и специалистами врачебно-физкультурного диспансера, где спортсмены проходят углубленное обследование один-два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осенью) и соревновательного (весной) периодов.

5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Демянского муниципального района и Новгородской области.

6. Перечень информационного обеспечения

1. авт.-сост. канд. пед. наук П.В. Квашук, канд. пед. наук Л.Н. Бакланов, О.Е. Левочкина; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Лыжные гонки. Программа. - М.: Советский спорт, 2009
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
3. Ковязин В.М. Мастер спорта по лыжным гонкам: учебное пособие – Тюмень, «Вектор Бук» 2009.- 212 с.
4. Материалы научно-практической конференции «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации» 17-20 МАЯ 2011 Г. Смоленск/ под ред. В.В. Ермакова, Л.Ф. Кобзевой, А.В. Гурского – Смоленск, СГАФКСТ, 2011. – 295 с.
5. Никитушкина Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод. Пособие/Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с. : ил.
6. Хеммербах А., Франке С. «Лыжные гонки», изд. Тулома, 2014, - 172 с.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» от 20.03.2019 г. № 250 (зарегистрировано в Минюсте России от 04 июня 2019 г. рег. № 54833)
8. eknigi.org - электронная библиотека
9. www.sovsportizdat.ru – ООО ТД «Советский спорт»
10. www.skisport.ru – журнал «Лыжный спорт»

11. www.flgr.ru - Федерация лыжных гонок России
12. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
13. Министерство спорта и молодежной политики Новгородской области (www.sportnov.ru)
14. Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru)
15. Всемирное антидопинговое агентство (www.wada-ama.org)