

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕДЖИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА

Бюджетное учреждение города Омска «Спортивная школа «Крутая горка»

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета  
БУ города Омска «СШ «Крутая горка»

Протокол № 11  
От « 30 » 12 2019г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора  
БУ города Омска  
«СШ «Крутая горка»

№ 108  
От « 30 » 12 2019г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА:  
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

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

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**Разработчики:**

Евтин С.М. директор, «Отличник Физической культуры и спорта»

Титаренко Л.Е. зам. директора по УВР

Заметня Т.В. инструктор-методист

Талыпов М.Х. тренер-преподаватель, «Отличник Физической культуры и спорта»

**Рецензенты:**

Заместитель Председателя ООРОО «ФСТР»  
Мастер спорта России Усатов А.В.

## **I 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 (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 20.03.2019 № 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.

### *Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы*

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554);
4. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
5. Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
6. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;
7. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта лыжные гонки, приказ Минспорта России № 1082 от 26.12.2014 г.)
8. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
9. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарноэпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;
10. Правила вида спорта лыжные гонки.

## 1.1. Содержание программы, цели и задачи

Программа предназначена для стандартизации тренировочно-соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку и оказания методической помощи тренерам, работающим с юными лыжниками.

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки спортсменов.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико– тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей лыжников, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных особенностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена:

- на отбор одаренных детей;

- на формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- на обучение на этапах по программам спортивной подготовки;
- на получение спортсменами знаний в области лыжных гонок;
- на ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 46 недель тренировочных занятий в году.

Программа рассчитана для групп начальной подготовки (НП), групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (Т).

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая содержит продолжительность этапов спортивной подготовки; соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «лыжные гонки»; режимы тренировочной работы; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку; предельные тренировочные нагрузки; объем соревновательной деятельности; требования к экипировке; объем индивидуальной спортивной подготовки; структуру годичного цикла.

Вторая часть программы - методическая, которая включает рекомендации по проведению тренировочных занятий, по планированию спортивных результатов, по организации психологической подготовки, а также требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта;
- в области общей и специальной физической подготовки;
- в области избранного вида спорта «лыжные гонки»; - в области освоения других видов спорта и подвижных игр; - в области технико-тактической и психологической подготовки.

## **1.2. Характеристика вида спорта**

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта.

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

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

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников.

Современные лыжные гонки – один из самых массовых среди зимних Олимпийских видов спорта в России.

### **1.3. Специфика организации тренировочного процесса**

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Расписание тренировочных занятий по виду спорта «лыжные гонки» определяется в строгом соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими видами:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование; - ежеквартальное планирование; - ежемесячное планирование.

После каждого года для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации. По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

#### **1.4. Структура системы многолетней подготовки**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» формируется с учетом следующих компонентов:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными

предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей.

- *соревновательный процесс* учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется с организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;
- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки и обеспечение кадрами, имеющими соответствующую квалификацию.

Многолетняя подготовка в виде спорта «лыжные гонки» состоит из следующих компонентов:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура многолетней подготовки предусматривает планирование и изучение материала на двух этапах (таблица 1).

Таблица 1

**Структура многолетней спортивной подготовки (в соответствии с ФССП)**

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года
	Тренировочный		Начальной спортивной специализации (до двух лет)

Максимальной реализации индивидуальных возможностей	(спортивной специализации)	Т (СС)	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)
---	----------------------------	--------	---

#### *Этап начальной подготовки*

Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «лыжные гонки»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### *Тренировочный этап (этап спортивной специализации)*

Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.



## 2. Нормативная часть

### 2.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

#### 2.1.1. Теоретическая подготовка. Темы теоретических занятий (для всех групп)

##### *Тема 1. Физическая культура и спорт в России.*

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва.

Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по лыжным гонкам.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

##### *Тема 2. Развитие лыжного спорта в России и за рубежом.*

Развитие лыжного спорта в России. Значение лыжного спорта в системе воспитания.

Российские соревнования по лыжным гонкам. Итоги и анализ выступлений лыжников на соревнованиях.

Современный лыжный спорт и пути его дальнейшего развития. Лучшие российские лыжники.

##### *Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.*

##### *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий лыжными гонками. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

##### *Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.*

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий лыжными гонками.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы лыжников в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

*Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.*

*Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.*

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях лыжными гонками. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме». Утомление, переутомление. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям лыжными гонками. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

*Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.*

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности легкоатлета.

#### *Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.*

Значение разносторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к лыжникам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников.

#### *Тема 8. Техническая подготовка.*

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки лыжников. Классификация и терминология технических приёмов. Основные недостатки в технике лыжников и пути их устранения.

#### *Тема 9. Тактическая подготовка.*

Понятие о стратегии, системе, тактике. Разбор видео тактике лыжников высокой квалификации.

#### *Тема 10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.*

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства лыжников.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки лыжников в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у лыжников в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка лыжников к предстоящим соревнованиям.

*Тема 11. Правила соревнований по лыжным гонкам.*

*Организация и проведение соревнований.*

Разбор правил соревнований. Права и обязанности участников соревнований.

Обязанности судей. Способы судейства.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам.

Планы соревнований. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

*Тема 12. Места занятий, оборудование и инвентарь.*

Спортивные сооружения для занятий лыжными гонками и их состояние. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении.

*Тема 13. Профилактика травматизма в спорте.*

Травматизм в процессе занятий лыжными гонками. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## **2.2.2. Программный материал для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа**

### ***Общая физическая подготовка (для всех этапов обучения)***

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса:

подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Эстафеты

комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

*Упражнения для развития общей выносливости.*

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.

### **Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

1. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
2. Имитационные упражнения.
3. Кроссовая подготовка.
4. Ходьба с заданным темпом и распределение сил на всю дистанцию.
5. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **Техническая подготовка (этап начальной подготовки)**

*Упражнения в бесснежный период.* Изучение стойки лыжника. Имитация попеременного двушажного хода без палок и с палками.

*Подготовительные упражнения на снегу и на месте.* Надевание и снятие лыж. Прыжки на лыжах на месте. Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах. Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком. Повороты в движении. Спуски с горы. Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом). Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением). Передвижение классическим ходом. Основные элементы конькового хода.

### **Техническая подготовка (тренировочный этап 1, 2-го года)**

Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Углубленное изучение классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок).

Изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и

отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

### **Техническая подготовка (тренировочный этап 3, 4, 5-го года)**

Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановки лыжных палок, овладение жесткой системой рука-туловище.

### **Тактическая подготовка (для всех этапов обучения)**

Анализ и разбор деятельности спортсмена: отдельных тренировочных занятий и циклов, участия в соревнованиях. Привлечение спортсмена к планированию тренировочного процесса, разработка недельных, месячных, годовых и многолетних циклом подготовки.

### **Интегральная подготовка (для всех этапов обучения)**

Координация и реализация в соревновательной деятельности теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовленности. Построение соревновательной деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся при умелом сочетании всех лыжных ходов.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса лыжников.

Основное содержание психологической подготовки лыжников состоит в следующем:

1) Формирование определенных личностных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие

переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к лидерству, индивидуальность, способность к самосовершенствованию и самоконтролю.

2) Формирование мотивации занятий лыжными гонками, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

3) Развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации психических состояний, возникающих в процессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовать свои силы или расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований.

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании состояния готовности спортсмена к успешному выступлению в соревновании и должна быть органически вплетена в тренировочный процесс на всех этапах спортивной подготовки лыжников.

*Тренировочный этап.* Основной целью психологической подготовки на тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность.

Для лыжного спорта характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.



## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» представлены в таблице 2.

Таблица 2

### *Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»*

*(в соответствии с приложением 3 ФССП по виду спорта «лыжные гонки»)*

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

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- *основные соревнования*, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовке.

Таблица 3

#### *Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «лыжные гонки»*

*(в соответствии с приложением 4 ФССП по виду спорта «лыжные гонки»)*

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

### 2.4. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта «лыжные гонки» определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности

тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятия, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательно соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную

подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

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

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

## **2.5. Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в лыжных гонках от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической

подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощённым.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, психической подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать различные стороны специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания.

В таблице 5 представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 4

***Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки  
(в соответствии с приложением 2 ФССП по виду спорта «лыжные гонки»)***

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной тренировки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет

Количество часов в неделю	6	9	14	18
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6-7	9-12
Общее количество часов в год	312	468	728	936
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312-364	468-624

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей в период активного отдыха, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Таблица 5

***Перечень тренировочных мероприятий (в соответствии с приложением 10 ФССП по виду спорта «лыжные гонки»)***

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочных мероприятий
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14	

	спортивным соревнованиям			
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей физической или специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	до 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более 2 раз 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. Объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, оценки результатов.

Соревнования – эффективная форма подготовки спортсмена и контроля ее действенности, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Требования к участникам спортивных соревнований:

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, реализующей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом

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

## **2.7. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки**

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава групп учитывается:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» приведены в таблице 6.

Таблица 6

### **Количественный состав групп (в соответствии с приложением 12 ФССП по виду спорта «лыжные гонки»)**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Количество лиц (человек)</b>
Этап начальной подготовки	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (таблица 7).



### Качественный состав групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Требования к уровню подготовки	
Название	Период	Результаты выполнения нормативов	Спортивный разряд или звание
НП	До одного года	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
	Свыше одного года		3-й юношеский разряд ,
Т (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)		2-й юношеский разряд, 1-й юношеский разряд,
	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)		3-й спортивный разряд, 2-й спортивный разряд, 1-й спортивный разряд.

#### 2.8. Объем индивидуальной тренировочной нагрузки

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.

## **2.9. Структура годичного цикла**

### **2.9.1. Структура многолетней тренировки**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий лыжными гонками обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;
- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;
- индивидуальная одарённость спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;
- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов.

Средние циклы в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки – объективная закономерность развития спортивной формы.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

### **2.9.2. Типы и структура мезоциклов**

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность близкую к месяцу и более.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;

- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный; - восстановительный.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период.

*Базовый мезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических качеств, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

*Контрольно-подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований.

*Предсоревновательный мезоцикл* типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию. В мезоцикле должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

*Соревновательный мезоцикл* – типичная форма построения тренировки в период основных соревнований.

*Восстановительный мезоцикл* подразделяются на восстановительно-подготовительные (между двумя соревновательными мезоциклами) и восстановительно-поддерживающие (после соревновательного мезоцикла).

### **2.9.3. Периодизация годичного цикла**

*Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)* соответствует фазе приобретения спортивной формы. Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основная направленность 1-го этапа – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы; 2-го этапа – непосредственное становление спортивной формы.

*Соревновательный период.* Основная цель тренировки в данном периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных

результатах. Особенности динамики тренировочных нагрузок в периоде определяются его структурой.

*Переходный период.* Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

### **2.10. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- лыжные трассы;
- лыже-роллерные трассы;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- медицинский пункт;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- спортивная экипировка;
- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 8

#### ***Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки***

***(в соответствии с приложением 11 ФССП по виду спорта «лыжные гонки»)***

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
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 (0,6 х 2 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	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

### 3. Методическая часть

#### ***3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий***

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 разностороннего 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.

Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: опыта, результатов научных исследований, позволяет определить этапы реализации программы спортивной подготовки.

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.

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.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на тренировочных сборах, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности,

эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи тренировочной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность.

В спортивной школе разрабатываются текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельные занятия) планы. Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых, индивидуальных тренировочных занятий, промежуточной (итоговой) аттестации, сдачи нормативов. Ежемесячному планированию подлежат инструкторская и судейская практика, а также восстановительные и другие мероприятия.

Для проведения занятия по лыжным гонкам необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения.

Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей. Часть первая – подготовительная. В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Часть вторая – основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение (совершенствование) технических и тактических действий, развитие физических качеств. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения. Часть третья – заключительная (заминка). Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивалась последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах его многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным особенностям организма и окажется направленной на улучшение способностей, станет приспособливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.



Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в тренировочном плане, рассчитанном на 46 недель, в таблице 12 (приложение).

### ***3.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований***

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров, проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям имеют спортсмены не имеющие медицинских противопоказаний.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер обязан:

- производить построение и переключку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
- соблюдать расписание тренировочных занятий и соревнований;
- не допускать превышение максимального количественного состава группы;
- допускать занимающихся к тренировкам только в спортивной форме и обуви;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочными занятиями проверять его надежность, функциональность, работоспособность, следить также за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования;
- в случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная устранить ее, в другом случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения;
- на всем протяжении тренировочных занятий, соревновательных упражнений находиться непосредственно на месте проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место

проведения занятий, соревнований, обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений навыков в т.ч. и по техники безопасности. Допускать к тренировочным занятиям спортсменов, имеющих медицинский допуск к занятиям или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- подавать докладную записку в учебную часть организации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;
- тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях;
- тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;
- в случае травмы, происшедшей на тренировочном занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему и вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь. А если несчастный случай произошел с несовершеннолетним спортсменом представителя полиции.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру;
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера;
- приступать к тренировочному занятию и участвовать в спортивных и массовых мероприятиях только в спортивной одежде и обуви;

- соблюдать санитарно-гигиенические, медицинские требования. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д., в случае амбулаторного лечения обязательно сообщить об этом тренеру, после завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц;
- ставить в известность тренера о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;
- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению;
- следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра. Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи.
- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на спортивных объектах.

### **3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на несколько лет вперед. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место спортсменами на соревнованиях.

Тренер определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте;
- спортивную квалификацию и опыт;
- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья;

- уровень спортивной мотивации;
- уровень психологической устойчивости, моральное состояние;
- уровень финансовой обеспеченности, наличие бытовых проблем;
- обстановку в семье;
- прочие обстоятельства, от которых зависит спортивная подготовка.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в зависимости от хода выполнения плана. Тренер обязан постоянно контролировать спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

### **3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса лыжников.

*Основное содержание психологической подготовки лыжников состоит в следующем:*

1. Формирование определенных личностных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к лидерству, индивидуальность, способность к самосовершенствованию и самоконтролю.
2. Формирование мотивации занятий лыжными гонками, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.
3. Развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации психических состояний, возникающих в процессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовать свои силы или расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований.

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании состояния готовности спортсмена к успешному выступлению в соревновании и должна быть органически вплетена в тренировочный процесс на всех этапах спортивной подготовки лыжников.

*Тренировочный этап.* Основной целью психологической подготовки на тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность.

Для лыжного спорта характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

### **3.6. Планы применения восстановительных средств**

Важную роль в процессе эффективного управления подготовкой спортсменов играет обеспечение их полноценного восстановления.

Применение различных восстановительных средств и методов после выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок играет важную роль в подготовке спортсменов.

Важно придерживаться принципа комплексности использования восстановительных средств, обеспечивая его реализацию в таких структурах тренировочного процесса, как макро-, мезо-, и микроцикл, а также на уровне тренировочного дня.

Выделяют следующие виды восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

*Педагогические средства* являются основными применяемыми в тренировочном процессе восстановительными средствами независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится спортсмен. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки,

оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, относятся:

- целесообразное планирование тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма спортсмена;
- оптимальное сочетание применяемых в тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;
- оптимальное построение структуры тренировочных и соревновательных микро-, мезо-, макроциклов;
- широкое применение переключений. Правильный подбор упражнений и методов их использования, а также сочетание и разнообразие способствуют поддержанию высокой работоспособности спортсменов, оптимального уровня их эмоционального состояния;
- строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха способствует выработке определенного динамического стереотипа, что обеспечивает поддержание высокого уровня работоспособности спортсмена и создает условия для восстановления;
- оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления (полноценная разминка и заключительная часть занятия, тщательный подбор мест проведения тренировок и применяемых технических средств, упражнений для расслабления и активного отдыха, упражнений, ускоряющих восстановление работоспособности; создание позитивной эмоциональной обстановки)
- варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями;
- соблюдение принципа волнообразности нагрузок;
- соблюдение принципа вариативности применения методов тренировки, показателей объема и интенсивности различных нагрузок, а также условий, в которых проводится тренировка;
- правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность;

- разные формы отдыха активной направленности (проведение тренировочных занятий на местности, природе, разные виды переключения с одной работы на другую).

*Психологические средства* восстановления в процессе подготовки спортсменов направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма.

Все психологические средства восстановления делят на группы: психотерапию, психопрофилактику, психогигиену.

К *психотерапевтическим* средствам восстановления относят:

- аутогенную тренировку;
- самовнушение;
- внушенный сон-отдых;
- мышечная релаксация;
- специальные дыхательные упражнения; - гипнотическое внушение.

К *психопрофилактическим* средствам восстановления относятся следующие:

- психорегулирующая тренировка, основанная на сознательном регулировании спортсменов своего психического состояния, применении сознательного расслабления мышц и влиянии на свои функции с помощью слова;
- в различных циклах тренировочного процесса, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервномышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.

К *психогигиеническим* средствам восстановления относят:

- включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;
- видео- и аудиопсихическое воздействие;
- оптимизацию условий тренировки и соревнований;
- создание в коллективе благоприятного психологического климата;
- учет совместимости спортсменов;
- индивидуальные и групповые беседы;
- применение цветовых и музыкальных воздействий; - оптимизацию быта и отдыха.

В спортивной практике с целью поддержания и восстановления работоспособности, восполнения затраченных при выполнении работы энергетических и пластических ресурсов организма в восстановлении нервной системы применяются *медицинские средства* восстановления:

- эргогенная диететика (рациональное питание);
- витаминизация;
- фармакологические препараты, которые имеют растительное и животное происхождение и способствуют усилению, или ослаблению обменных процессов, активации иммунной системы, регенеративных процессов. Данные препараты не являются допингами, к ним относятся различные виды адаптогенов, виды препаратов энергетического и пластического воздействия, иммуномодуляторы, антиоксиданты, витамины, биологически активные добавки; - гигиенические средства; - физиологические средства.

Применяемые *физиологические средства восстановления* делятся на постоянные и периодические.

Постоянные физиологические средства используются с целью предотвращения возникновения неблагоприятных функциональных изменений, с целью профилактики развития утомления и переутомления спортсменов.

К ним относятся:

- оптимальный режим работы и отдыха;
- сбалансированное и рациональное питание;
- витаминизация;
- укрепление неспецифического иммунитета;
- физические упражнения общеукрепляющей направленности; - оптимизация психоэмоционального уровня.

Периодические физические средства восстановления применяются в процессе спортивной подготовки с целью мобилизации резервных возможностей организма, экстренного восстановления и повышения работоспособности.

К данным средствам относятся: воздействие на биологически активные точки; электростимуляция мышц; применение электросна; поглощение чистого кислорода при повышенном и нормальном атмосферном давлении; применение кислородно-гелиевых смесей; гипоксическая тренировка; массаж (ручной и



аппаратный); применение тепловых процедур (баня, сауна); ультрафиолетовое облучение; аппаратные средства восстановления.

Следует отметить, что медицинские и физические средства используют в двух случаях:

- при восстановлении спортсменов в процессе непосредственной спортивной подготовки;
- при восстановлении работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения.

В таблицах 13, 14 указаны примерные планы применения восстановительных средств.

Таблица 13

***План применения восстановительных средств на этапе начальной подготовки***

<b>Задачи</b>	<b>Средства и мероприятия</b>	<b>Методические указания</b>
Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии и в циклах подготовки	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме.
	Гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера	
	Сбалансированное питание	

Таблица 14

***План применения восстановительных средств на тренировочном этапе***

<b>Предназначение</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и мероприятия</b>	<b>Методические указания</b>
	Мобилизация	Массаж	5-15 минут (разминание 60%)

Перед тренировочным занятием, соревнованием	готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности, уровню подготовленности	Искусственная активация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 С° 3 минуты
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Само- и гетерорегуляция

Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 минут
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения; душ – теплый/прохладный	8-10 минут
Через 2-4 часа после тренировочного	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 минут
		Душ теплый/умеренно	5-10 минут/5 минут

занятия		холодный	
		Психорегуляция реституционной направленности	Само -, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Само -, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация	Режим сна, аутогенная саморегуляция

### 3.7. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся в группах тренировочного этапа и преследуют следующие цели:

- информирование занимающихся об общих основах фармакологического обеспечения в спорте;
- предоставление адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- получение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

На тренировочном этапе антидопинговые мероприятия заключаются в проведении теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов.

### **3.8. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика осуществляется на практических текущих занятиях, и соревнованиях. При организации инструкторской и судейской практики определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения в виде спорта лыжные гонки, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 15.

Таблица 15

#### ***План инструкторской и судейской практики***

<b>Умения и навыки</b>	<b>Этап спортивной подготовки</b>	
	<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Тренировочный этап</b>
Работа с документацией	Заполнение и ведение протокола соревнований	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии)
Работа с группой	Организация деятельности с подачей основных строевых команд	Разбор соревнований и установки на соревнования
Судейство	Судейство соревнований районного уровня	Практика судейства городских и междугородних соревнований

## **4. Система контроля и зачетные требования**

### ***4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «лыжные гонки»***

Критерии – признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Для повышения эффективности подготовки спортсменов, тренеры в своей работе должны учитывать сенситивные периоды развития двигательных качеств и уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность в избранном виде спорта. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной уровень спортивной подготовки, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта, мастера спорта международного класса и т.д. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Таблица 16

**Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств  
(сенситивные периоды)**

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики	Девочки
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7-13 лет
Максимальная частота движений	4-6, 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	9-12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16 лет	9-12 лет
Выносливость скоростная	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 11-12 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	15 лет	17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	7-11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «лыжные гонки» представлены в таблице 17.

Таблица 17

**Влияние физических качеств и телосложения на  
результативность по виду спорта «лыжные гонки»  
(приложение 9 к ФССП по виду спорта «лыжные гонки»)**

Физические качества	Уровень влияния
---------------------	-----------------

Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1–незначительное влияние.

#### ***4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки***

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению спортивных результатов.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) представлены в приложениях 1-11.

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

##### ***4.3.1. Виды контроля общей физической и специальной физической 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 обучения) и *итоговая* (после освоения Программы) аттестация занимающихся.



#### ***4.3.2. Комплекс упражнений для оценки общей физической, специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку***

Перевод спортсменов, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения требований ПСП, в том числе контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов, соответствующих этапам спортивной подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Комплекс упражнений для оценки общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы начальной подготовки:

- 1) бег 30 метров с высокого старта;
- 2) бег 60 метров с высокого старта;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 5) поднимание туловища из положения лежа на спине.

Каждый вид упражнений оценивается по 3-х бальной системе.

Для приема в группу НП-1 сдаются контрольные нормативы (проходного балла нет). Для перевода обучающихся в группу НП-2, НП-3 необходимо набрать не менее 10 баллов.

Комплекс упражнений для оценки общей физической, специальной физической подготовки и для зачисления в группы на тренировочный этап, для итоговой аттестации:

- 1) бег 60 метров (девушки) и 100 метров (юноши) с высокого старта;
- 2) прыжок в длину с места;
- 3) бег 1000 метров с высокого старта;
- 4) бег на лыжах. Классический стиль 3 км (девушки) и 5 км (юноши);
- 5) бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (девушки) и 5 км (юноши);

Каждый вид упражнений оценивается по 3-х бальной системе.

Для перевода обучающихся в группу ТГ-1, ТГ-2, ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5 необходимо набрать не менее 10 баллов и иметь не ниже третьего юношеского спортивного разряда. Для успешной сдачи итоговой аттестации необходимо набрать не менее 10 баллов.

#### ***4.3.3. Методические рекомендации по выполнению контрольных (контрольно-переводных) нормативов***

- 1) *Бег 30, 60, 100 метров с высокого старта (с)*. Проводится на беговой дорожке стадиона. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.
- 2) *Прыжок в длину с места (см)*. Участник встает у стартовой линии в и.п. - ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- 3) *Бег 1000 метров (мин)*. Проводится на беговой дорожке стадиона. Старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.
- 4) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)*. 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. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.
- 5) *Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)*. 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.
- 6) *Бег на лыжах. Классический стиль 3 и 5 км (мин)*. Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится классическим стилем на дистанциях 3 и 5 км. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).
- 7) *Бег на лыжах. Свободный стиль 3 и 5 км (мин)*. Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях 3 и 5 км. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

## 5. Перечень информационного обеспечения

### 5.1. Список литературных источников

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
4. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
5. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998.
6. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
7. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.,
8. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
9. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 72 1990.
10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340
11. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
12. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
13. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.

28. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003г.
29. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
30. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, TerraСпорт, 2001г.
31. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
34. Рубин, В.С. Олимпийские и годовые циклы тренировки / Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
35. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г.
36. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27- 42
37. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
38. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

## ***5.2. Список интернет-ресурсов***

1. Министерство спорта Российской Федерации ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
2. Российское антидопинговое агентство ([www.rusada.ru](http://www.rusada.ru))

## **Приложение**

Таблица 12

## Тренировочный план

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов для каждого года							
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Теоретическая	-	-	-	6	6	10	10	10
2	Психологическая	-	-	-	6	6	10	10	10
3	ОФП	171	214	240	232	258	265	282	298
4	СФП	55	88	104	155	180	221	235	249
5	Техническая	42	44	46	83	96	68	64	64
6	Тактическая	-	-	-	10	14	17	19	21
7	Интегральная	-	-	-	10	20	20	30	35
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	12	22	23	25
9	Участие в соревнованиях	-	11	12	22	26	74	78	83
10	Контрольные испытания	4	4	4	6	6	6	6	6
11	Восстановительные мероприятия	2	3	4	10	14	17	19	21
12	Медицинское обследование	2	4	4	6	6	6	6	6
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>276</b>	<b>368</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>782</b>	<b>828</b>
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>Количество тренировок в неделю</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>

## Примечания:

1. Часы на интегральную подготовку взяты из раздела «Техническая подготовка».

**Обеспечение спортивным инвентарем  
(в соответствии с приложением 11 ФССП по виду спорта «лыжные гонки»)**

<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>							
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Расчетная единица</b>	<b>Этапы спортивной подготовки</b>			
				<b>Этап начальной подготовки</b>		<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	
				<b>количество</b>	<b>срок эксплуатации лет (</b>	<b>количество</b>	<b>срок эксплуатации лет (</b>
1	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	2	1	2	1
2	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	2	1	2	1
3	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	2	1	2	1
4	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	2	1	2	1
5	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на занимающегося	2	1	2	1
6	Мази лыжные (для различной температуры)	банка	на группу	15	1	30	1
7	Парафин лыжный СН (180 гр.) (для различной температуры)	комплект	на группу	-	-	15	1
8	Парафин лыжный LF (180 гр.) (для различной температуры)	комплект	на группу	-	-	-	-
9	Парафин лыжный HF (180 гр.) (для различной температуры)	комплект	на группу	-	-	-	-
10	Ускоритель лыжный (30 гр.) (для различной температуры)	банка	на группу	-	-	-	-
11	Эмульсии лыжные (50 гр.) (для различной температуры)	банка	на группу	-	-	-	-

**Обеспечение спортивной экипировкой****(в соответствии с приложением 12 ФССП по виду спорта «лыжные гонки»)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование спортивной экипировкой</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
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

## Обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с приложением 12 ФССП по виду спорта «лыжные гонки

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Очки солнцезащитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1
2	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2
3	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3
4	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	3	1
5	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1
7	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	-	-	1	2
8	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
9	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
10	Костюм утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
11	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
12	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
13	Футболка (длинный рукав)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
14	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1
15	Термобелье	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
16	Жилет утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
17	Шапка	штук	на занимающегося	-	-	1	1
18	Носки	пар	на занимающегося	-	-	1	1
19	Сланцы	пар	на занимающегося	-	-	1	1
20	Кепка	штук	на занимающегося	-	-	1	1
21	Рюкзак	штук	на занимающегося	-	-	1	1





**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этап начальной подготовки 1-го года**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Бег 30 м (с)</b>	<b>Бег 60 м (с)</b>	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<b>Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)</b>	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)</b>
<b>Юноши</b>	-	не более 10.8	не менее 145	не менее 10	не менее 15
<b>Девушки</b>	не более 6.2	-	не менее 135	не менее 5	не менее 10

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этап начальной подготовки 2-го года**

<b>Баллы (юноши)</b>	<b>Бег 30 м (с)</b>	<b>Бег 60 м (с)</b>	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<b>Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)</b>	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)</b>
1	-	10.8 и более	149 и менее	10 и менее	15 и менее
2	-	10.4-10.7	150-160	11-15	16-22
3	-	10.3 и менее	161 и более	16 и более	23 и более
<b>Баллы (девушки)</b>					
1	6.2 и более	-	135 и менее	5 и менее	10 и менее
2	6.0-6.1	-	136-145	6-10	11-17
3	5.9 и менее	-	146 и более	11 и более	18 и более

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этап начальной подготовки 3-го года**

<b>Баллы (юноши)</b>	<b>Бег 30 м (с)</b>	<b>Бег 60 м (с)</b>	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<b>Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)</b>	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)</b>
1	-	10.5 и более	159 и менее	15 и менее	22 и менее
2	-	10.1-10.4	160-170	16-20	23-29
3	-	10.0 и менее	171 и более	21 и более	30 и более
<b>Баллы (девушки)</b>					
1	6.1 и более	-	144 и менее	9 и менее	16 и менее
2	5.9-6.0	-	145-155	10-15	17-23
3	5.8 и менее	-	156 и более	16 и более	24 и более

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочный этап 1-го года.**

<b>Баллы (юноши)</b>	<b>Бег 60 м (с)</b>	<b>Бег 100 м (с)</b>	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<b>Бег 1000 м (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин)</b>
1	-	16.01 и более	169 и менее	4.01 и более	-	21.01 и более	-	20.01 и более
2	-	15.6-16.0	170-180	3.5-4.0	-	19.30-21.00	-	18.45-20.0
3	-	15.59 и менее	181 и более	3.49 и менее	-	19.29 и менее	-	18.44 и менее
<b>Баллы (девушки)</b>								
1	10.8 и более	-	154 и менее	4.16 и более	15.21 и более	-	14.31 и более	-
2	10.5-10.7	-	155-163	4.07-4.15	14.20-15.20	-	13.3-14.3	-
3	10.4 и менее	-	164 и более	4.06 и менее	14.19 и менее	-	13.29 и менее	-

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
в группы на тренировочный этап 2-го года.**

<b>Баллы (юноши)</b>	<b>Бег 60 м (с)</b>	<b>Бег 100 м (с)</b>	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<b>Бег 1000 м (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин)</b>
1	-	15.61 и более	179 и менее	3.51 и более	-	19.31 и более	-	18.46 и более
2	-	15.2-15.6	180-190	3.4-3.5	-	18.00-19.30	-	17.30-18.45
3	-	15.19 и менее	191 и более	3.39 и менее	-	17.59 и менее	-	17.29 и менее
<b>Баллы (девушки)</b>								
1	10.5 и более	-	163 и менее	4.07 и более	14.21 и более	-	13.31 и более	-
2	10.2-10.4	-	164-172	3.58-4.06	13.20-14.20	-	12.3-13.3	-
3	10.1 и менее	-	173 и более	3.57 и менее	13.19 и менее	-	12.29 и менее	-

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
в группы на тренировочный этап 3-го года**

<b>Баллы (юноши)</b>	<b>Бег 60 м (с)</b>	<b>Бег 100 м (с)</b>	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<b>Бег 1000 м (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин)</b>
1	-	15.21 и более	189 и менее	3.41 и более	-	18.01 и более	-	17.31 и более
2	-	14.8-15.2	190-200	3.3-3.4	-	17.30-18.0	-	16.45-17.30
3	-	14.79 и менее	201 и более	3.29 и менее	-	17.29 и менее	-	16.44 и мене
<b>Баллы (девушки)</b>								
1	10.2 и более	-	172 и менее	3.58 и более	13.21 и более	-	12.31 и более	-
2	9.9-10.1	-	173-181	3.49-3.57	12.20-13.20	-	11.3-12.3	-
3	9.8 и менее	-	182 и более	3.48 и менее	12.19 и менее	-	11.29 и менее	-

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
в группы на тренировочный этап 4-го года**

<b>Баллы (юноши)</b>	<b>Бег 60 м (с)</b>	<b>Бег 100 м (с)</b>	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<b>Бег 1000 м (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин)</b>
1	-	14.81 и более	199 и менее	3.31 и более	-	17.31 и более	-	16.46 и более
2	-	14.4-14.8	200-210	3.2-3.3	-	16.0-17.30	-	15.30-16.45
3	-	14.39 и менее	211 и более	3.19 и менее	-	15.59 и менее	-	15.29 и менее
<b>Баллы (девушки)</b>								
1	9.9 и более	-	181 и менее	3.49 и более	12.21 и более	-	11.31 и более	-
2	9.6-9.8	-	182-190	3.4-3.48	11.20-12.20	-	10.3-11.3	-
3	9.5 и менее	-	191 и более	3.39 и менее	11.19 и менее	-	10.29 и менее	-



**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
в группы на тренировочный этап 5**

<b>Баллы (юноши)</b>	<b>Бег 60 м (с)</b>	<b>Бег 100 м (с)</b>	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<b>Бег 1000 м (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин)</b>
1	-	14.41 и более	209 и менее	3.21 и более	-	16.01 и более	-	15.31 и более
2	-	14.0-14.4	210-220	3.1-3.2	-	15.30-16.0	-	14.45-15.30
3	-	13.99 и менее	221 и более	3.09 и менее	-	15.29 и менее	-	14.44 и менее
<b>Баллы (девушки)</b>								
1	9.6 и более	-	190 и менее	3.4 и более	11.21 и более	-	10.31 и более	-
2	9.3-9.5	-	191-199	3.31-3.39	10.30-11.20	-	9.45-10.3	-
3	9.2 и менее	-	200 и более	3.3 и менее	10.29 и менее	-	9.44 и менее	-

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для итоговой аттестации**

<b>Баллы (юноши)</b>	<b>Бег 60 м (с)</b>	<b>Бег 100 м (с)</b>	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<b>Бег 1000 м (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин)</b>	<b>Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин)</b>
1	-	14.01 и более	229 и менее	3.11 и более	-	15.11 и более	-	14.46 и более
2	-	13.6-14.0	230-240	3.0-3.10	-	14.30-15.10	-	13.30-14.45
3	-	13.59 и менее	241 и более	2.59 и менее	-	14.29 и менее	-	13.29 и менее
<b>Баллы (девушки)</b>								
1	9.4 и более	-	199 и менее	3.31 и более	10.31 и более	-	9.46 и более	-
2	9.1-9.3	-	200-208	3.22-3.30	9.30-10.30	-	9.0-9.45	-
3	9.0 и менее	-	209 и более	3.21 и менее	9.29 и менее	-	8.59 и менее	-