

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «ДЮСШ по игровым видам спорта»**

РАССМОТРЕНО
тренерским советом МАУ ДО «ДЮСШ
по игровым видам спорта»
Протокол № ____ « ____ » ____ 2019г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № ____ от ____ 2019г.
директора МАУ ДО «ДЮСШ по
игровым видам" спорта»
В. В. Полетаев



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019г № 250

Разработчики программы:
Черномырдин Л.В.- старший инструктор - методист,
Борзов В. А. - тренер-преподаватель.

Срок реализации - 9 лет

Нижний Новгород

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1 ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЫЖНЫХ ГОНОК КАК ВИДА СПОРТА	5
1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	7
1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	10
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.	13
2.1. Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ».....	13
2.2. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	14
2.3. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ.....	36
2.4. КРИТЕРИИ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПЕРЕВОДА ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, НА ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ И ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.	36
2.5. ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	38
2.6. ТРЕБОВАНИЯ К НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ	40
2.7. ТРЕБОВАНИЯ К МЕРОПРИЯТИЯМ, НАПРАВЛЕННЫМ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ	41
2.8. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»	42
2.9. ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	44
2.10. СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»	45
2.11. ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»	46
2.12. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА (НАЗВАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДОВ, ЭТАПОВ, МЕЗОЦИКЛОВ).....	46
2.13. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ.....	55
2.14. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ	56
2.15. ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	59
2.16. ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	61
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	63
3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОТБОРА ЛИЦ ДЛЯ ИХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ В СЕБЯ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОСМОТРУ И ТЕСТИРОВАНИЮ КАНДИДАТОВ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ	63
3.2. ПЕРЕЧЕНЬ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.	67
ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ...	72
3.3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК	72
3.4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ОБЕСПЕЧЕНИЮ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ИХ ПРОВЕДЕНИИ	75
ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	76
3.4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	77
3.5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.	82
3.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРОВЕДЕНИЮ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	88
3.7. ПЛАНЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	91

3.8. Планы инструкторской и судейской практики	100
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	103
4.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	103
4.2. ВИДЫ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ, ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, СРОКИ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЯ	104
4.3. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ, ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ	109
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	111
6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	112

1. Пояснительная записка

Программа по спортивной подготовке (далее - Программа) для занимающихся в МАУ ДО «ДЮСШ по игровым видам спорта» отделения лыжных гонок подготовлена на основе нормативно - правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741; 2018, № 36, ст. 5634)

Спортивная программа по виду спорта «Лыжные гонки» предназначена для детей с девятилетнего возраста. Срок реализации программы 9 лет. Формой проведения занятий по программе спортивной подготовки «Лыжные гонки» являются тренировочные занятия.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных лыжников-гонщиков и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе предоставлено содержание работы в ДЮСШ на этапах: начальной подготовки срок реализации программы 3 года, на тренировочном этапе - срок реализации программы 5 лет, этап совершенствования спортивного мастерства 1 год.

Цель реализации программы спортивной подготовки детей «Лыжные гонки» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предусматривает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации;
- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

В основе решения поставленных задач, лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений, выполнения требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

Система спортивной подготовки по лыжным гонкам представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности занимающихся, по общей физической подготовке,

специализированной подготовке в избранном виде спорта, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе и теория, и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования - это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это, прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления тренера.

Отбор и прием на отделение осуществляются приемной комиссией Учреждения путём сдачи нормативов по ОФП, на основании протокола приёмной комиссии.

Перевод занимающихся осуществляется путём сдачи контрольно - переводных нормативов, выполнением или подтверждением квалификационных разрядов.

1.1 Характеристика лыжных гонок как 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 определённые 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. Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта

Лыжные гонки бывают следующих видов:

1) *Соревнования с раздельным стартом.* При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд. Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменов в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2) *Соревнования с масстартом.* При масстарте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3) *Гонки преследования.* Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - свободным стилем. Гонки преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон).

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

5) *Индивидуальный спринт.* Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масстартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

6) *Командный спринт.* Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество

лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масстарта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников-гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Тренировочный процесс — это двусторонняя активная деятельность тренера и спортсмена или индивидуальная деятельность спортсмена (спортсмена-инструктора), в ходе которой осуществляется формирование и развитие у спортсменов морально-волевых и физических качеств, приобретается опыт спортивной борьбы, спортивного азарта и специальные знания, умения и навыки.

Тренировочный процесс лыжных гонок:

- направлен на физическое воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов;

- ориентирован на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности;

- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;

- выстраивается на основе системы упражнений;

- подлежит планированию;

- базируется на общих педагогических принципах: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и других, а также общих принципах тренировки;

- обладает специфическими особенностями и отличительными чертами.

Основополагающим принципом тренировки лыжников является изменение программнонормативных требований к уровню подготовленности занимающихся на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности по годам подготовки и увеличение времени тренировочных часов.

Направленности и содержанию по этапам и годам подготовки свойственна определенная динамика:

- с увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения;

- из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную и физическую подготовки;

- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на

общую физическую подготовку;

- поэтапно увеличивается объем тренировочных нагрузок и соревновательных нагрузок;

Каждая тренировка должна быть подготовлена и являться ступенью к общей

ежедневной и перспективной цели. В процессе тренировки реализуется принцип индивидуального подхода к лыжникам, основанного на знании личных качеств и возможностей юных спортсменов.

Для подготовки единой успешной команды тренеру необходимо воспитывать спортивный характер у своих подопечных, уважение, понимание, взаимное доверие и терпение. К спортсменам следует предъявлять объективные, реальные и выполнимые требования.

Основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение спортсменами контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и специально-технической подготовленности, а также их положительная динамика.

Выполнение соревновательных программ на высоком профессиональном уровне в лыжных гонках требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, координацию движений, специальные силовые качества и другие. Поэтому на первых этапах подготовки лыжников (групп начальной подготовки) развитие общих физических и специальных физических качеств является одной из основных задач.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «лыжные гонки» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочная работа ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее — годовой план), рассчитанным на 52 недели.

Планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование, позволяющее определить этапы реализации Программы;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по

проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторской и судейской практики, а также медико-восстановительных и других мероприятий.

Годовой план многолетней подготовки юных лыжников — это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении плана следует исходить из специфики лыжных гонок, возрастных особенностей юных лыжников, основополагающих положений теории и методики лыжных гонок, а также модельных характеристик подготовленности лыжников высшей квалификации как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и направленным на решение задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по годам подготовки. Затем, на основе процентных соотношений отдельных видов подготовки из теории и методики лыжных гонок по каждому возрасту рассчитываются объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Следующей ступенью планирования является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки лыжников по каждому возрасту с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях учреждения и дополнительно 6 недель занятий в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

Таким образом, при составлении плана многолетней подготовки юных лыжников реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (далее также — тренировок) по лыжным гонкам утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях и других учреждениях.

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

При комплектовании групп учитываются возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта

России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа подготовки.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя), федеральным стандартом спортивной подготовки по лыжным гонкам предусматривается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы

Основными формами спортивной подготовки по лыжным гонкам являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные 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 круглогодичного тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, установленных в таблице № 9 настоящей Программы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие

их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

4) Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта лыжные гонки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2) на тренировочном этапе: (этап спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта лыжные гонки;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (приложение № 9 к ФССП);
- 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.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической,

- тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
 - формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
 - положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
 - овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «лыжные гонки»;
 - приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «лыжные гонки»;
 - знание антидопинговых правил;
 - сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4)на этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

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

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

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

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

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

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 100 метров с высокого старта	с	14,0	15,2
2.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	230	200
3.	Бег 1000 метров с высокого старта	мин, с	3,10	3,30
4.	Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с		8,35
5.	Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	9,40	
6.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с		10,30
7.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	15,10	17,40
8.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	31,00	
9.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с		9,45
10.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	14,45	17,00
11.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	28,30	

1. Бег 30 м

Сдача норматива проводится на дорожке спортивного зала или беговой дорожке на улице. Выполняется с высокого старта по команде «На старт, внимание, марш». Во время команды «Марш», дается отмашка рукой или флажком секундометристу. Время фиксируется после пересечения занимающимся линии финиша. Время измеряется в секундах.

2. Бег 60 м

Сдача норматива проводится на дорожке спортивного зала или беговой дорожке на улице. Выполняется с высокого старта по команде «На старт, внимание, марш». Во время команды «Марш», дается отмашка рукой или флажком секундометристу. Время фиксируется после пересечения занимающимся линии финиша. Время измеряется в секундах.

3. Бег 100 м

Сдача норматива проводится на беговой дорожке на улице. Выполняется с высокого старта по команде «На старт, внимание, марш». Во время команды «Марш», дается отмашка рукой или флажком секундометристу. Время фиксируется после пересечения занимающимся линии финиша. Время измеряется в секундах.

4. Бег 1000 м

Выполняется с высокого старта по команде «На старт, внимание, марш». Во время команды «Марш», дается отмашка рукой или флажком секундометристу. Время фиксируется после пересечения занимающимся линии финиша. Время измеряется в минутах и секундах.

5. Бег по пересеченной местности 2 и 3 км

Выполняется с высокого старта по команде «На старт, внимание, марш». Во время команды «Марш», дается отмашка рукой или флажком секундометристу. Время фиксируется после пересечения занимающимся линии финиша. Время измеряется в минутах и секундах.

6. Прыжок в длину с места

Прыжок выполняется толчком двух ног от линии. Заступ не допускается. Приземление осуществляется на полную стопу. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой или измерительной планкой в сантиметрах. Выполняется три попытки, фиксируется лучший результат.

7. Бег на лыжах коньковым и классическим стилем 3, 5, 10 км

Выполняется с высокого старта по команде «На старт, внимание, марш». Во время команды «Марш», дается отмашка рукой или флажком секундометристу. Время фиксируется после пересечения занимающимся линии финиша. Время измеряется в минутах и секундах.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования хранятся в учреждении в отделениях по видам спорта.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочному процессу.

Методические указания по организации и проведению тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

1. информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
2. ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
3. обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
4. сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
5. соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
6. обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
7. ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
8. решения серии этических и нравственных задач;
9. накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
10. обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.