

Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»
(ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО
«УОР №1 (колледж)»
С.В.Степанов
(подпись)
от 21.03.23 № 04-45/69

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 года № 733)

Срок реализации Программы:
4 года (2023-2026 гг.)

Екатеринбург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|------------|--|-----------|
| I | ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ..... | 5 |
| 1.1 | Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 5 |
| II | ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 6 |
| 2.1 | Сроки реализации этапов спортивной подготовки..... | 6 |
| 2.2 | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 6 |
| 2.3 | Виды (формы) обучения..... | 7 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план..... | 9 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы..... | 11 |
| 2.6 | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 14 |
| 2.7 | План инструкторской и судейской практики..... | 19 |
| 2.8 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 20 |
| III | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ..... | 23 |
| 3.1 | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 23 |
| 3.2 | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 25 |
| 3.3 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)..... | 25 |
| IV | ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ..... | 30 |
| V | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ..... | 43 |
| VI | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ..... | 47 |
| VII | ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ..... | 50 |

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки во виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке лыжных гонок с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 №733 (далее – ФССП)

Вид спорта «лыжные гонки» – циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные спортивные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

Основные стили передвижения на лыжах – «классический стиль» и «свободный (коньковый) стиль».

«Классический стиль».

Первоначально к «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колеи. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двушажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двушажный ход (применяется на подъемных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении — и на подъемах средней крутизны (до 5°) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

«Свободный стиль».

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости

«коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъемах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъемах до 10-13°).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Таблица №1

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| классический стиль - спринт | 031 | 023 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| классический стиль 0,5 км | 031 | 001 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| классический стиль 1 км | 031 | 002 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| классический стиль 3 км | 031 | 003 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| классический стиль 5 км | 031 | 004 | 3 | 8 | 1 | 1 | С |
| классический стиль 7,5 км | 031 | 042 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| классический стиль 10 км | 031 | 005 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| классический стиль 15 км | 031 | 006 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| классический стиль 20 км | 031 | 007 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| классический стиль 30 км | 031 | 008 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| классический стиль 30 км (масстарт) | 031 | 037 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| классический стиль 50 км | 031 | 009 | 3 | 8 | 1 | 1 | Г |
| классический стиль 50 км (масстарт) | 031 | 036 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| классический стиль 70 км | 031 | 010 | 3 | 8 | 1 | 1 | М |
| командный спринт | 031 | 035 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| свободный стиль – спринт | 031 | 040 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| свободный стиль 0,5 км | 031 | 011 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| свободный стиль 1 км | 031 | 012 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| свободный стиль 3 км | 031 | 013 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| свободный стиль 5 км | 031 | 014 | 3 | 8 | 1 | 1 | С |
| свободный стиль 7,5 км | 031 | 041 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| свободный стиль 10 км | 031 | 015 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| свободный стиль 15 км | 031 | 016 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| свободный стиль 20 км | 031 | 017 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| свободный стиль 30 км | 031 | 018 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| свободный стиль 30 км (масстарт) | 031 | 038 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| свободный стиль 50 км | 031 | 019 | 3 | 8 | 1 | 1 | Г |
| свободный стиль 50 км (масстарт) | 031 | 039 | 3 | 6 | 1 | 1 | Г |
| свободный стиль 70 км | 031 | 020 | 3 | 8 | 1 | 1 | М |
| скиатлон (5 км + 5 км) | 031 | 026 | 3 | 8 | 1 | 1 | Д |
| скиатлон (7,5 км + 7,5 км) | 031 | 046 | 3 | 6 | 1 | 1 | Б |
| скиатлон (10 км + 10 км) | 031 | 047 | 3 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| скиатлон (15 км + 15 км) | 031 | 048 | 3 | 6 | 1 | 1 | А |
| персьют (5 км + 5 км) | 031 | 021 | 3 | 8 | 1 | 1 | С |
| персьют (7,5 км + 7,5 км) | 031 | 045 | 3 | 8 | 1 | 1 | Б |
| персьют (10 км + 10 км) | 031 | 022 | 3 | 8 | 1 | 1 | А |
| персьют (15 км + 15 км) | 031 | 044 | 3 | 8 | 1 | 1 | А |

| | | | | | | | |
|--|-----|-----|---|---|---|---|---|
| эстафета (4 чел. х 3 км) | 031 | 043 | 3 | 8 | 1 | 1 | Д |
| эстафета (4 чел. х 5 км) | 031 | 024 | 3 | 6 | 1 | 1 | С |
| эстафета (4 чел. х 10 км) | 031 | 025 | 3 | 6 | 1 | 1 | А |
| лыжероллеры - командная гонка | 031 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжероллеры – масстарт | 031 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжероллеры – персьют | 031 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжероллеры - раздельный старт | 031 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжероллеры – спринт | 031 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжероллеры - эстафета (2 чел. х 2,5 км) х 3 | 031 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 10 км) | 031 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 6 км) | 031 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |

ЦЕЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 17 | 1 |

2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
|------------------------------|---|---|-------------------------------------|
| | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | Свыше двух лет | | |
| Количество часов в неделю | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

2.3.Виды (формы) обучения

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно- тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Под основными формами организации учебно – тренировочного процесса в «УОР №1», в целях данных Методических рекомендаций понимаются:

тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом требований ФССП;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся .

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
|--|--|---|---|-------------------------------------|
| | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к | - | 21 | 21 |

| | | | | |
|--|---|--|-------------------------------------|----|
| | международным спортивным соревнованиям | | | |
| 1.2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | 14 | 18 | 21 |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 18 | 18 |
| 1.4 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | 14 | 18 | 18 |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | | До 10 суток | |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 2.5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | До 60 суток | | |

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
|------------------------------|---|---|-------------------------------------|
| | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | Свыше двух лет | | |
| Контрольные | 9 | 10 | 9 |
| Основные | 8 | 11 | 18 |

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Иные виды (формы) обучения

Спортивная подготовка включает несколько частей или видов, которые вместе составляют обучающий процесс:

1. **Физическая** – это работа, направленная на развитие двигательных качеств, повышение выносливости, силы и скорости. То есть – совершенствование физических способностей человека.

2. **Техническая** – изучение техники действий, которые служат средствами тренировки или используются во время соревнований. В процессе обучения атлет не только осваивает навыки, но и совершенствует их.

3. **Психологическая** – психическая или психологическая подготовка, направленная на развитие морально-волевых качеств, целеустремленности, решительности и достижение общей психологической стабильности.

4. **Тактическая** – теоретическое и практическое освоение различных тактических приемов, их вариаций и комбинаций, развитие тактического мастерства, необходимого при осуществлении соревновательной деятельности.

5. **Интегральная** – развитие умения использовать все полученные знания и навыки во время тренировок и состязаний.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
|-------|-----------------|---|---|-------------------------------------|
| | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | Свыше двух лет | | |

| | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 34-36 | 25-27 | 16-18 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 30-32 | 35-37 | 38-40 |
| 3 | Спортивные соревнования (%) | 10-12 | 12-14 | 16-18 |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 10-12 | 10-12 | 8-10 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 3-5 | 4-6 | 5-7 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%) | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2-4 | 4-6 | 8-10 |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
|-------|------------------------------------|---|---|-------------------------------------|
| | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Свыше двух лет | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | | | |
| | | 16 – 18 | 20 – 24 | 24 – 32 |
| | | 1 | Общая физическая подготовка | 272-324 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 240-288 | 350-444 | 456-640 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 80-108 | 120-168 | 192-288 |

| | | | | |
|----|---|-----------|-------------|-------------|
| 4 | Техническая подготовка | 80-108 | 100-144 | 96-160 |
| 5 | Тактическая подготовка | 8-15 | 12-24 | 20-36 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 8-15 | 12-24 | 20-36 |
| 7 | Психологическая подготовка | 8-15 | 12-24 | 20-36 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5-12 | 12-24 | 32-52 |
| 9 | Инструкторская практика | 8-18 | 10-24 | 12-32 |
| 10 | Судейская практика | 8-18 | 10-24 | 12-32 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 5-12 | 12-24 | 32-52 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 5-12 | 12-24 | 32-52 |
| 13 | Самостоятельная работа | 128-144 | 160-192 | 192-256 |
| | | 832 – 936 | 1040 – 1248 | 1248 – 1664 |

2.5. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и | В течение года |

| | | | |
|------|--|---|----------------|
| | | <p>проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | <p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p> | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | <p>Режим питания и отдыха</p> | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления | В течение года |

| | | | |
|------|--|---|----------------|
| | | иммунитета); | |
| 3 | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: | В течение года |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; | |
|--|--|---|--|

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

План проведения антидопинговых мероприятий ГАПОУ СО «УОР № 1(колледж)»

| № | Спортсмены | Содержание | Сроки | Ответственные |
|----------|--|---|----------------|----------------------|
| 1 | Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного | Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства | В течение года | Врачи МВЦ |

| | | | | |
|---|---|--|---|---------------------------------|
| | <p>мастерства</p> <p>Этап высшего спортивного мастерства</p> | | | |
| 2 | <p>Тренировочный этап</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p> <p>Этап высшего спортивного мастерства</p> | <p>Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, в случае приобретения Учреждением для медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки (недопущение наличия препаратов, внесенных в Запрещенный список ВАДА)</p> | <p>По мере необходимости</p> | <p>Врачи МВЦ</p> |
| 3 | <p>Тренировочный этап</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p> <p>Этап высшего спортивного мастерства</p> | <p>Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах</p> | <p>в соответствии с планом тренерского совета</p> | <p>Врачи МВЦ</p> <p>Тренеры</p> |
| 4 | <p>Тренировочный этап</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p> <p>Этап высшего спортивного мастерства</p> | <p>Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов УОР № 1</p> | <p>2 раза в год</p> | <p>Врачи МВЦ</p> <p>Тренеры</p> |
| 5 | <p>Тренировочный этап</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p> | <p>Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями)</p> | <p>постоянно</p> | <p>Тренеры</p> |

| | | | | |
|---|--|--|----------------|--|
| | | спортсменов | | |
| 6 | Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Спортсмены Тренеры |
| 7 | Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства | Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах | регулярно | Врачи МВЦ Инструкторы - методисты тренеры |
| 8 | Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства | Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Ответственный по антидопинговому обеспечению в регионе |

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов:

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация

анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это

установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки.

Одной из задач является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися звания инструктора, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

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

На учебно-тренировочном этапе занимающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства обучающиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с более младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица 15

| № п/п | Задачи | Виды практических заданий | Проведение на этапах спортивной подготовки | | | Сроки реализации |
|-------|--|--|--|-----|-----|------------------|
| | | | УТГ | ССМ | ВСМ | |
| 1 | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта | Самостоятельное проведение подготовительной части | ● | ● | ● | В течение года |
| | | Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке | ● | ● | ● | |
| | | Обучение основным техническим элементам и приемам | | ● | ● | |
| | | Составление конспекта занятий | | | ● | |
| | | Подбор упражнений для совершенствования техники | | ● | ● | |
| | | Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий | ● | ● | ● | |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Составление положения о соревнованиях | | ● | ● | |
| | | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера | ● | ● | ● | |
| 3 | Освоение обязанностей судей, секретаря, судьи на линии | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях. | ● | ● | ● | |

● - отметка о возможности проведения задачи плана инструкторской и судейской практики на этапе спортивной подготовки.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных

восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.

2. Препараты пластического действия.

3. Препараты энергетического действия.

4. Адаптогены и иммуномодуляторы.

5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

6. Стимуляторы кроветворения.

7. Антиоксиданты.

8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии.

При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

Сохранение здоровья

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Объем и вид технической программы на учебно - тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования определяет тренер при сдаче контрольно-переводных нормативов. Оценка производится в баллах от 0 до 25.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАПОУ СО «УОР №1(колледж)» на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) По виду спорта «лыжные гонки»

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Требование к спортивному разряду: второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 25 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** по виду спорта «лыжные гонки»

| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | Баллы |
|--|---|-------------------|-------------|-------------|-------|
| | | | юноши | девушки | |
| 1.Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1 | Бег на 100м | с | 16,0 | 16,8 | 5 |
| | | | 15,9 | 16,7 | 10 |
| | | | 15,8 | 16,6 | 15 |
| | | | 15,7 | 16,5 | 20 |
| | | | 15,6 и < | 16,4 и < | 25 |
| 1.2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 170-172 | 155-157 | 5 |
| | | | 173-175 | 158-160 | 10 |
| | | | 176-178 | 161-163 | 15 |
| | | | 180-182 | 164-166 | 20 |
| | | | 183 и < | 167 и < | 25 |
| 1.3 | Бег на 1000м | мин,с | 3,56-4,00 | 4,11-4,15 | 5 |
| | | | 3,51-3,55 | 4,06-4,10 | 10 |
| | | | 3,46-3,50 | 4,01-4,05 | 15 |
| | | | 3,41-3,45 | 3,56-4,00 | 20 |
| | | | 3,40 и < | 3,55 и < | 25 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1 | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км | мин,с | 14,11-14,20 | 15,11-15,20 | 5 |
| | | | 14,01-14,10 | 15,01-15,10 | 10 |
| | | | 13,51-14,00 | 14,51-15,00 | 15 |
| | | | 13,41-13,50 | 14,41-14,50 | 20 |
| | | | 13,40 и < | 14,40 и < | 25 |
| 2.2 | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км | мин,с | 12,51-13,00 | 14,21-14,30 | 5 |
| | | | 12,41 12,50 | 14,11-14,20 | 10 |
| | | | 12,31-14,40 | 14,01-14,10 | 15 |
| | | | 12,21-12,30 | 13,51-14,00 | 20 |
| | | | 12,20 и < | 13,50 и < | 25 |

Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАПОУ СО «УОР №1(колледж)» на этап совершенствования спортивного мастерства По виду спорта «лыжные гонки»

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 40 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства необходим – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»

| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | Баллы |
|--|--|-------------------|----------|-------------|-------|
| | | | юноши | девушки | |
| 1.Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1 | Бег на 2000м | мин, с | - | 8,30-8,35 | 5 |
| | | | | 8,24-8,29 | 10 |
| | | | | 8,18-8,23 | 15 |
| | | | | 8,12-8,17 | 20 |
| | | | | 8,13 и < | 25 |
| 1.2 | Бег на 3000м | мин, с | - | 9,31-9,40 | 5 |
| | | | | 9,21-9,30 | 10 |
| | | | | 9,11-9,20 | 15 |
| | | | | 9,01-9,10 | 20 |
| | | | | 9,00 и < | 25 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1 | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | - | 17,31-17,40 | 5 |
| | | | | 17,21-17,30 | 10 |
| | | | | 17,11-17,20 | 15 |
| | | | | 17,01-17,10 | 20 |
| | | | | 17,00 и < | 25 |
| 2.2 | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с | - | 30,46-31,00 | 5 |
| | | | | 30,31-30,45 | 10 |
| | | | | 30,16-30,30 | 15 |
| | | | | 30,01-30,15 | 20 |
| | | | | 30,0 и < | 25 |
| 2.3 | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | - | 16,51-17,00 | 5 |
| | | | | 16,41-16,50 | 10 |

| | | | | | |
|-----|--|--------|---|-------------|---------------------------|
| | | | | 16,31-16,40 | 15 |
| | | | | 16,21-16,30 | 20 |
| | | | | 16,20 и < | 25 |
| 2.4 | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км | мин, с | 28,16-28,30 28,01-28,15 27,46-28,00 27,31-27,45 27,30 и < | - | 5 10 15 20 25 |

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАПОУ СО «УОР
№1(колледж)» на этап высшего спортивного мастерства
По виду спорта «лыжные гонки»**

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 15 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства необходимо – спортивное звание «мастер спорта России»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап **высшего спортивного мастерства** по виду спорта «лыжные гонки»

| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | Баллы |
|--|--------------|-------------------|----------|-----------|-------|
| | | | юноши | девушки | |
| 1.Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1 | Бег на 2000м | мин, с | - | 8,10-8,15 | 5 |
| | | | | 8,04-8,09 | 10 |
| | | | | 7,58-8,03 | 15 |
| | | | | 7,52-7,57 | 20 |
| | | | | 7,51 и < | 25 |
| 1.2 | Бег на 3000м | мин, с | | 9,11-9,20 | 5 |
| | | | | 9,01-9,10 | 10 |
| | | | | 8,51-9,00 | 15 |
| | | | | 8,41-8,50 | 20 |

| | | | | | |
|---|--|--------|---|---|---------------------------|
| | | | 8,40 и < | | 25 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1 | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | - | 17,10-17,20 16,59-17,09 16,48-16,58 16,37-16,47 16,36 и < | 5 10 15 20 25 |
| 2.2 | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с | 30,16-30,30 30,01-30,15 29,46-30,00 29,31-29,45 29,30 и < | - | 5 10 15 20 25 |
| 2.3 | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | - | 16,30-16,40 16,19-16,29 16,08-16,18 15,57-16,07 15,56 и < | 5 10 15 20 25 |
| 2.4 | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км | мин, с | 27,46-28,00 27,31-27,45 27,16-27,30 27,01-27,15 27,00 и < | - | 5 10 15 20 25 |

IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определённой структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов, их закономерное соотношение и общую последовательность.

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку как целостную систему, вычлениют следующие структурные компоненты:

- тренировочные задания;
- тренировочные занятия;
- микроциклы;
- макроциклы;
- подготовка в течение года;
- этапы многолетней подготовки.

Тренировочные задания являются исходным элементом структуры тренировки. Основная организационная форма тренировочного процесса – групповое или индивидуальное тренировочное занятие.

Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов может составлять от 3 до 14 дней, но самой распространённой формой является семидневный микроцикл.

Макроцикл состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Подготовительный период в свою очередь состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов. В подготовительном периоде закладывается техническая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности.

Этот период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств.

Тренировка на специально-подготовительном этапе предусматривает целенаправленную специальную подготовку, обеспечивающую высокий уровень готовности к эффективной соревновательной деятельности.

В соревновательном периоде происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях. Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала спортсменов после

тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки, осуществление мероприятий, направленных на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовка в течение года выделяется как структурный компонент постольку, поскольку даже при множестве макроциклов в течение года, как правило, предполагается один, максимум два, пика подготовленности спортсмена. Годовой план включает в себя информацию о спортсмене, его личные рекорды, основные соревнования и планируемые результаты на них. Самым крупным структурным компонентом подготовки спортсмена являются этапы многолетней подготовки.

На учебно-тренировочном этапе спортсмены обучаются в группах.

Задачи периода углубленной специализации:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок,
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях.

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность. На этом этапе продолжается дальнейшее совершенствование техники способов передвижения на лыжах, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья. На данном этапе проводятся специализированные занятия с возрастающей тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности, закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке - в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого лыжнику-гонщику, большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств.

Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости. Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного этапа достаточно велика - три года. Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки лыжники овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап спортивного совершенствования в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).

Основная задача - специализированная подготовка по лыжным гонкам с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных

результатов. По сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс все более индивидуализируется. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях соревнований. Наиболее значимые принципы подготовки лыжников на данном этапе:

- Целевой подход, согласно которому прогнозируемый результат спортсмена определяют содержание и характер процесса подготовки. При этом разрабатывается индивидуальная перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- Базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется уровень готовности потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- Углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

- Стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков соревновательной и сверхсоревновательной напряженности.

Теоретическая подготовка.

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни. Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой. Теоретическая подготовка необходима для совершенствования в спорте. Чтобы спортсмен овладел высотами спортивного мастерства, его теоретические знания должны опережать практическую работу и служить основой совершенствования. В связи с этим тренер должен не только знать все тонкости своего вида спорта, но и уметь передавать ученикам профессиональные знания, обосновывать педагогические методы и средства тренировки. Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

Программный материал.

План теоретической подготовки тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства

Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по лыжным гонкам (международной, российской, региональной)

Тема 2. Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты

мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, областные, соревнования лыжников. ЕВСК по лыжным гонкам, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация лыжных гонок России. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Тема 6. Питание спортсмена. Понятие о рациональном питании спортсменов, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 7. Лыжный инвентарь, мази, парафины. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Тема 8. Основы техники лыжных ходов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Тема 9. Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Тема 10. Антидопинговые правила. Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила.

Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Тема 11. Основы совершенствования спортивного мастерства. Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов. Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям. Практическая подготовка

Учебно - тренировочный этап (5 лет обучения)

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- Строевые упражнения.
- Разновидности ходьбы, бега, прыжков
- Общеразвивающие упражнения.
- Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы).

- Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, много скоки, метание.

- Подвижные игры и эстафеты.

- Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис).

2. Специальная физическая подготовка (СФП) Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости. Это важный фактор, обеспечивающий рост спортивного мастерства. Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности лыжников. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок.

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,

- Имитационные упражнения,

- Кроссовая подготовка,

- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

1. Техническая подготовка.

Техническая подготовка спортсмена преимущественно направлена на овладение и совершенствование техники бега на лыжах. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке.

Технику вспомогательных спортивных упражнений и бега на лыжах следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Под формой движения понимается кинематическая структура движений, а под содержанием - динамические характеристики. В лыжных гонках при обучении технике часто наблюдается разрыв между ними, поскольку некоторые тренеры на первый план выдвигают обучение внешней форме техники бега на лыжах, оставляя на втором плане совершенствование динамических характеристик. Период начальной специализации (1-2 год обучения)

- 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. Период углубленной специализации (3-5 год обучения)

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

- Совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. Техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

2. Участие в соревнованиях

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. ОФП и СФП Соответствуют материалу тренировочного этапа, но применяются с учетом индивидуальной подготовленности спортсменов.

2. Техническая подготовка

- Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника.

- Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде

широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые, лыжи). С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75 – 80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

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

Воспитательная работа тренера в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных лыжников в мир спорта высших достижений. В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований. Квалифицированные юные лыжники должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий.

Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи юных лыжников связаны с достижением намеченного результата и с победой над соперниками. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена. Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, город. А также на чувстве долга перед коллективом – идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных спортсменов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование. У юных лыжников следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Воля к победе – ее воспитание и проявление неразрывно связано со всеми моральными и волевыми качествами. Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов. Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность.

На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким результатам.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при создании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения.

Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду.

Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление. Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности.

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

Учебно-тематический план

| Темы теоретической подготовки | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|--|-----------------------------|------------------|--|
| Учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) | | | |
| Всего на учебно-тренировочном свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |

| | | | |
|---|---------------|-----------------|--|
| Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | | |
| Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду |

| | | | |
|--|---|-----------------|--|
| обществе. Состояние современного спорта | | | спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренирован ность/ неотренирован ность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревнователь ной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическа я подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонен тный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функционально е и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль -май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановител ьные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства |

| | | | |
|---|---|----------|--|
| | | | восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | | | |
| Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈ 600 | | |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p> |
|--|--|---|

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «лыжные гонки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Материально-техническое обеспечение

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество |
|-------|---|-------------------|------------|
| 1. | Велосипед спортивный | штук | 12 |
| 2. | Весы медицинские | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 4. | Гантели переменной массы от 3 до 12кг | комплект | 1 |
| 5. | Держатель для утюга | штук | 3 |
| 6. | Доска информационная | штук | 2 |
| 7. | Зеркало настенное (0,6х2м) | комплект | 4 |
| 8. | Измеритель скорости ветра | штук | 2 |
| 9. | Крепления лыжные | пар | 12 |
| 10. | Лыжероллеры | пар | 12 |
| 11. | Лыжи гоночные | пар | 12 |
| 12. | Лыжные мази (на каждую температуру) | комплект | 12 |
| 13. | Лыжные парафины (на каждую температуру) | комплект | 12 |
| 14. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 15. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 16. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 17. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 18. | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 19. | Накаточный инструмент с 3 роликами | штук | 2 |
| 20. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 21. | Палка для лыжных гонок | пар | 12 |
| 22. | Пробка синтетическая | штук | 24 |
| 23. | Рулетка металлическая 50м | штук | 1 |
| 24. | Секундомер | штук | 4 |
| 25. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 26. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 27. | Скребок для обработки лыж (3-5мм) | штук | 30 |

| | | | |
|--|--|----------|----|
| 28 | Снегоход | штук | 1 |
| 29 | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
| 30 | Стальной скребок | штук | 10 |
| 31 | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 32 | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 33 | Стол опорный для подготовки лыж | штук | 4 |
| 34 | Термометр для измерения температуры снега | штук | 4 |
| 35 | Термометр наружный | штук | 4 |
| 36 | Утюг для смазки | штук | 4 |
| 37 | Нетканый материал «Фибертекс» | штук | 30 |
| 38 | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| 39 | Шкурка | упаковка | 20 |
| 40 | Щетки для обработки лыж | штук | 20 |
| 41 | Электромегателефон | комплект | 2 |
| 42 | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж | комплект | 1 |
| 43 | Эспандер лыжника | штук | 12 |
| Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | | | |
| 44 | Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру) | комплект | 4 |

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|---|------------------|-------------------|-------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Лыжи гоночные | пар | На обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 2 | Крепления лыжные | пар | На обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 3 | Палки для | пар | На | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|-----|------------------------|---|---|---|---|---|---|
| | ЛЫЖНЫХ ГОНОК | | обучающег ося | | | | | | |
| 4 | Лыжероллеры | пар | На обучающег ося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Крепления лыжные для лыжероллеро в | пар | На обучающег ося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|----------|--|-------------------|--------------------|
| 1 | Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход) | пар | 12 |
| 2 | Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход) | пар | 12 |
| 3 | Ботинки лыжные универсальные | пар | 12 |
| 4 | Чехол для лыж | штук | 12 |
| 5 | Очки солнцезащитные | штук | 12 |
| 6 | Нагрудные номера | штук | 200 |

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|-------------------|-------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/ п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Ботинки лыжные | пар | на обучающегося | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 2 | Жилет утепленный | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |

| | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Костюм тренировочный | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Костюм утепленный | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Кроссовки для зала | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Очки солнцезащитные | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Перчатки лыжные | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11 | Рюкзак | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Термобелье | комплект | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13 | Футболка (короткий рукав) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 14 | Футболка (длинный рукав) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Чехол для лыж | штук | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 16 | Шапка | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17 | Шорты | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Абрамовский И.Н. Зависимость между силой, весом и ростом спортсмена. Теория и практика физ. культуры. - 1968,- № II.
2. Абсалямов Г.М., Зорин В. П., Код Я.М. Скоростные сократительные свойства мышц и их измерения в процессе спортивной тренировки. Теория и практика физ. культуры. - 1975.- № 3.
3. Аверкович Н.В., Зациорский В.М. Факторный анализ тестов силовой подготовленности. Теория и практика физ. культуры. -1966.
4. Аверкович Н.В. Непараметрические зависимости между силой и выносливостью. Теория и практика физ. культуры. -1970.
5. Алев М.Л. Интенсификация тренировок с целью развития специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков. Теория и практика физ. культуры. – 1978 г.- №II.
6. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
7. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
8. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.:Физкультура и спорт, 1985.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
11. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
12. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
13. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
14. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977
15. Дольф Э. Развитие физиологических функций. - М.: Мир, 1971.
16. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.
17. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
18. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
19. 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.
20. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.

21. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
22. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
23. 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.
24. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
25. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
26. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.
27. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Учебн. пособ. - М.: Изд-во АСТ, 2002.
28. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003г.
29. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
30. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил
31. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
32. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г.
33. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
34. Рубин, В.С. Олимпийские и годовые циклы тренировки / Теория и практика [Текст] / 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. 2742
37. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
38. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001г.
39. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
40. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987

41. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Перечень интернет – ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России;
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет;
4. <http://www.figr.ru> — Федерация лыжных гонок России;
5. <http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»;

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий УОР№1 (колледж) по лыжным гонкам формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий Министерства спорта России, календаря спортивных мероприятий Всероссийской Федерации лыжных гонок, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области.