

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КРАСНОЯРСКИЙ КРАЕВОЙ ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
РАБОТНИКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**«ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА»**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Разработчик:

*Михайлова Е. Я.*, к.п.н., доцента кафедры менеджмента и экономики спорта «Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Составители:

КГАО ДПО «Красноярский краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта»

*О.В. Шелованова*, начальник отдела развития отрасли физической культуры и спорта;

*М.Н. Аникина*, старший методист отдела развития отрасли физической культуры и спорта

Методические рекомендации предназначены для заместителей руководителей, инструкторов-методистов спортивных организаций.

Методические рекомендации подготовлены КГАО ДПО «Красноярский краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта» в рамках исполнения государственного задания на 2018 год и на плановый период 2019 и 2020 годов

Утверждено решением редакционно-издательской комиссии краевого государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования «Красноярский краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта».

## Оглавление

Введение .....	4
Раздел 1. Область применения .....	5
Раздел 2. Нормативные ссылки.....	5
Раздел 3. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки.....	6
3.1. Структура Программы спортивной подготовки по виду спорта .....	8
Раздел 4. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки.....	11
4.1. Оформление титульного листа Программы спортивной подготовки по виду спорта .....	11
4.2. Пояснительная записка Программы спортивной подготовки по виду спорта .....	14
4.3. Нормативная часть Программы спортивной подготовки по виду спорта .....	20
4.4. Методическая часть Программы спортивной подготовки по виду спорта .....	45
4.5. Система контроля и зачетные требования .....	65
4.6. Перечень информационного обеспечения Программы.....	76
4.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий .....	76

## **Введение**

Каждая физкультурно-спортивная организация, которая осуществляет спортивную подготовку спортсменов, самостоятельно разрабатывает программы спортивной подготовки.

Программы должны быть направлены на высшие достижения и на непрерывность процесса подготовки (организацию многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки спортсмена). Поэтому очень важно учесть все необходимые нюансы при составлении этого основополагающего документа.

Под технологией разработки в данном пособии понимается – специально организованный комплекс средств и методов, используемых в определенной последовательности, направленных на разработку программы спортивной подготовки по виду спорта.

## **Раздел 1. Область применения**

Методические рекомендации носят рекомендательный и разъяснительный характер.

В рекомендации включен перечень основных нормативно-правовых документов, регламентирующих процесс разработки программ спортивной подготовки по виду спорта, представлена технология составления программы спортивной подготовки по виду спорта.

Методические рекомендации нацелены на оказание помощи при составлении программы спортивной подготовки по виду спорта заместителям руководителя, инструкторам-методистам.

## **Раздел 2. Нормативные ссылки**

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (в редакции от 17.04.2017г.)

Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 N 41679)

Приказ Министерства спорта России от 16.08.2013 N 636 "Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки"

Приказ Министерства спорта России от 16.08.2013 N 645 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации,

созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.10.2013 N 30221)

Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта

Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки»; приказ министерства спорта Красноярского края от 19.05.2015 N 191п "Об установлении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Красноярским краем или муниципальными образованиями Красноярского края и осуществляющие спортивную подготовку"

### **Раздел 3. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки**

В программе спортивной подготовки материал должен быть объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства. Учитывая этапы спортивной подготовки можно выделить три основные задачи:

1. Отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и совершенствования своих умений и навыков по виду спорта;
2. Повышение спортивного мастерства за счет систематических тренировок и выступления на спортивных соревнованиях;
3. Подготовка спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд по виду спорта.

Помимо основных задач существуют и задачи, обусловленные требованиями подготовки спортивного резерва, это:

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни;
- формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- привитие навыков самостоятельного систематического многолетнего физического совершенствования;

- воспитание и совершенствование морально-волевых качеств, формирование нравственно-волевой сферы и патриотизма;

- получения спортсменами теоретических знаний о выбранном виде спорта, правил вида спорта, изучения истории и опыта прошлых лет.

В соответствии с «Требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999), при составлении программы должны учитываться следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса, с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных

особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

### **3.1. Структура Программы спортивной подготовки по виду спорта**

Структура Программы определена ФССП по виду спорта и имеет следующие разделы (Рисунок 6):

- титульный лист;
- пояснительную записку;



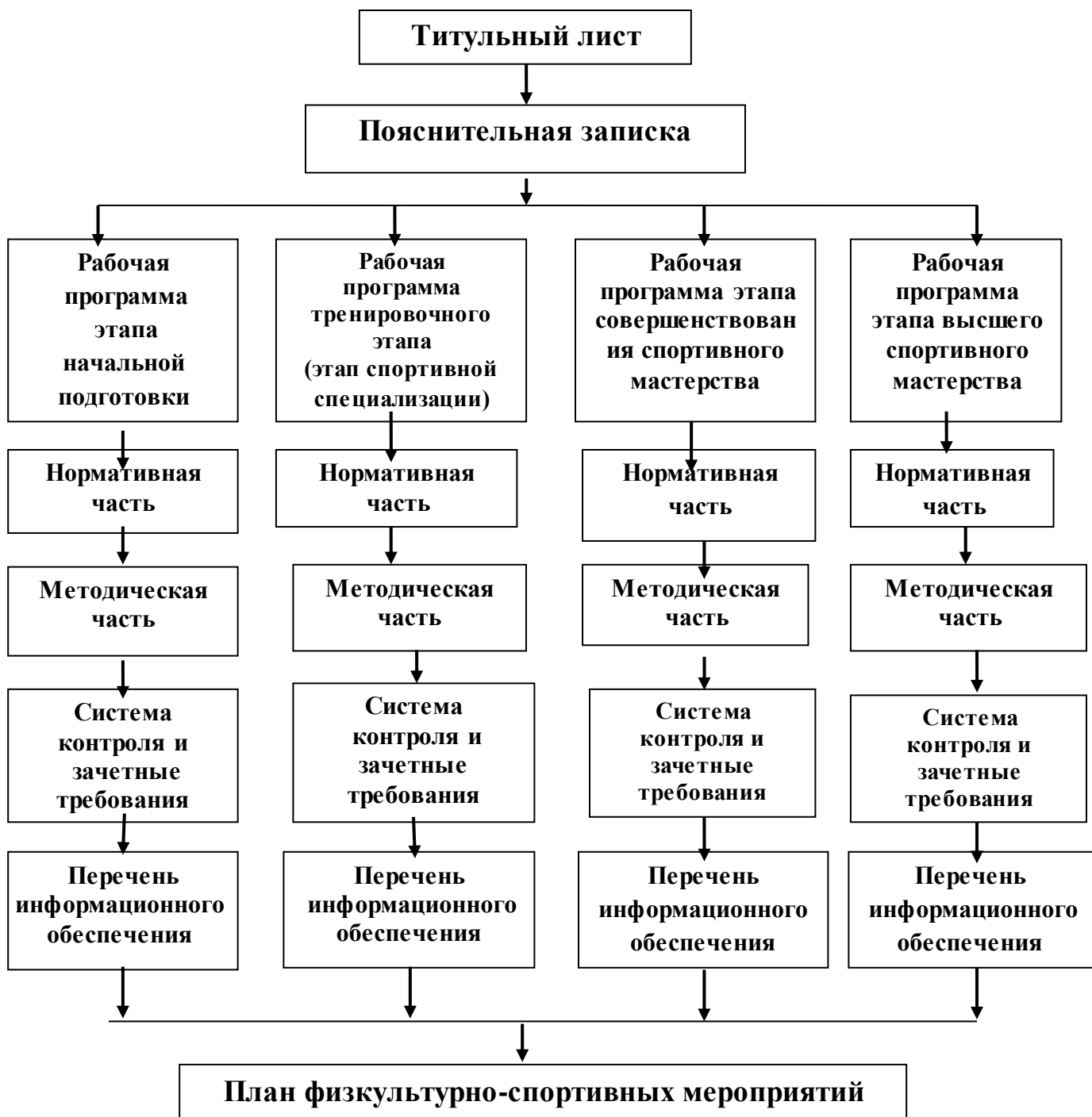
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Оформление текста программы может быть выполнено следующим образом:

*Текст программы набирается в редакторе Word for Windows шрифтом Times New Roman, кегль 12, межстрочный интервал одинарный, переносы в тексте не ставятся, выравнивание по ширине, абзац 1,25 см, поля со всех сторон 2 см;*

*центрировка заголовков и абзацы в тексте выполняются при помощи средств Word, листы формата А4;*

*таблицы вставляются непосредственно в текст.*



**Рисунок 6. Структура программы спортивной подготовки по виду спорта**

## **Раздел 4. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки**

Программа спортивной подготовки по виду спорта включает:

### **4.1. Оформление титульного листа Программы спортивной подготовки по виду спорта**

Титульный лист считается первым листом, но не нумеруется. На титульном листе Программы указываются (Схема. Титульный лист программы спортивной подготовки):

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа (Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 26 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки" (Зарегистрировано в Минюсте России 13.02.2018 N 50034);
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

Наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку, указывается полностью согласно уставным документам и размещается в верхней части титульного листа. Ниже указывается где, когда и кем утверждена программа. Далее, по центру, пишется название программы спортивной подготовки с наименованием вида спорта, согласно Всероссийскому реестру видов спорта и в соответствии с названием вида спорта, которое указано на титульном листе стандарта. Ниже, в скобках, указывается название ФССП в

соответствии, с которым разработана программа, а так же дата и номер приказа которым утвержден данный ФССП. Далее указывается срок реализации Программы.

В тексте ФССП не оговорена необходимость указания авторов-разработчиков документа. Однако, документ не может быть безликим, поэтому, в нижнем левом углу указываются фамилия, имя, отчество и должность разработчика(ов) программы. В нижней части листа, по центру указывается название города, в котором находится физкультурно-спортивная организация и год составления Программы (см. схему). За титульным листом идет оглавление программы спортивной подготовки с указанием разделов и страниц.

**/ государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей городская специализированная  
детско-юношеская школа олимпийского резерва**

*Рассмотрена и согласована на  
заседании тренерского совета*

**УТВЕРЖДАЮ**

*Директор СШОР (СШ)*

*«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года,  
протокол № \_\_\_*

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

*от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года*

## **Программа спортивной подготовки по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

**Программа разработана на основании:**

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки,  
утвержденного приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 26

**Срок реализации программы на этапах:**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений

Автор-разработчик

Красноярск 2018

**Схема. Титульный лист программы спортивной подготовки**

#### 4.2. Пояснительная записка Программы спортивной подготовки по виду спорта

Пояснительную записку рекомендуется начинать с введения – краткого обзора нормативных документов, на основании которых разработана программа и основные задачи, которые будут решаться в ходе реализации данной программы.

**Характеристика вида спорта.** Указываются сведения согласно Всероссийскому реестру видов спорта.

#### ВСЕРОССИЙСКИЙ РЕЕСТР ВИДОВ СПОРТА

( <http://www.minsport.gov.ru>)

Наименование вида спорта	Номер – код вида спорта	Наименование дисциплины	Номер - код дисциплины
Лыжные гонки	031 000 5 6 1 1 Я	классический стиль - спринт	031 023 3 6 1 1 Я
И т.д.			

**Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.**

Прежде всего, нужно вспомнить, что понимается под спортивной подготовкой.

**Спортивная подготовка** - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или

договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

(п. 15.1 введен Федеральным [законом](#) от 06.12.2011 N 412-ФЗ)

***«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ***

Целесообразно напомнить, что тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию с соответствующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

***Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"***

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, излагается структура системы многолетней подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта,

продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта с указанием основных задач каждого этапа.

Система многолетней спортивной подготовки включает следующие компоненты:

- многолетнюю подготовку спортсменов как совокупность относительно самостоятельных и в то же время взаимосвязанных этапов;
- годовую подготовку;
- средние циклы (мезоциклы);
- малые циклы (микроциклы);
- тренировочные занятия.\*

*\*Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 454.*

Спортивная тренировка – это составная часть подготовки спортсмена. Она представляет собой педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности.\*

*\* Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 344.*

Разделы спортивной подготовки, в соответствии с Приложением 2 ФССП, включают в себя:

- общую физическую подготовку (ОФП)

ОФП – представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.\*



*\* Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 364.*

- специальную физическую подготовку (СФП)

СФП – направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.\*

*\* Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 366.*

- технико-тактическую подготовку

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.\*

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований. \*\*

*\* Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 357.*

*\*\* Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 367.*

- теоретическую и психологическую подготовку

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.\*

*\* Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 375.*

- восстановительные мероприятия

Все средства восстановления, которые используются в спортивной тренировке, могут быть условно объединены в три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.\*

*\*Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 454.*

- инструкторскую и судейскую практику;
- участие в соревнованиях.

Тренировочный процесс осуществляется на основании годового тренировочного плана, который рассчитывается на **52 недели**.

В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру.

- Микроструктура – это структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов тренировки (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
- Мезоструктура – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.

• Макроструктура – структура больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодичных, годовых и многолетних).\*

*\* Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 390-391.*

#### Этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

В заключении необходимо указать:

- требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов в соответствии с ФССП по виду спорта (п. 5 ФССП по виду спорта);

- требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям в соответствии с ФССП по виду спорта (п. 19, п. 20 ФССП по виду спорта).

**Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:**

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

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

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

***Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».***

#### **4.3. Нормативная часть Программы спортивной подготовки по виду спорта**

Нормативная часть Программы отражает основные требования подготовки спортсменов с учетом этапов многолетней подготовки, режимы учебно-тренировочной работы, условия зачисления в спортивную школу, а также перевода занимающихся на последующие года обучения. Данная часть четко регламентирована, составляется в соответствии с приложениями к ФССП по виду спорта и имеет несколько разделов:

- *Продолжительность этапов спортивной подготовки.*

В данном разделе указывается продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах в соответствии с ФССП, требования указаны в Приложении 1 к ФССП по виду спорта.

Приложение № 1  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной  
подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную  
подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду  
спорта («лыжные гонки»)**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Количество лиц (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	9	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4 - 7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1 - 4

- *Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.*

Все данные излагаются в соответствии с Приложением N 2 к ФССП.

Приложение № 2  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивног о мастерства	Этап высшего спортивн ого мастерств а
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	57 - 62	52 - 57	43 - 47	28 - 42	12 - 25	10 - 15
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	23 - 27	28 - 32	28 - 42	40 - 52	50 - 55
Техническая подготовка (%)	18 - 22	18 - 22	18 - 22	23 - 27	15 - 20	15 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5 - 7	5 - 7	5 - 12	8 - 12
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9

- *Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта.*

**Спортивное соревнование** - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту); (в ред. Федерального закона от 29.06.2015 N 202-ФЗ)

***«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ***

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов. Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсменов, уровень подготовленности, а так же готовность спортсмена к главным стартам.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

- основные соревнования, наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определенном этапе многолетней подготовки спортсменов.

Планируемые показатели по виду спорта представлены в Приложении N 3 к ФССП.

Приложение № 3  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта

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

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Отборочные	-	2	4	5	6	6
Основные	-	-	2	3	5	12

Указываются требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствии с ФССП по виду спорта, а именно:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;



- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

- *Режимы тренировочной работы.*

Данный раздел определяет режимы тренировочной работы с учетом специфики вида спорта. Для этого необходимо определить:

- принцип формирования и комплектования групп спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства;

- порядок формирования групп спортивной подготовки, а так же максимальный состав групп спортивной подготовки с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях;

- правила и условия составления расписания тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм;

- нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с ФССП.

Приложение № 9  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта

**Нормативы  
максимального объема тренировочной нагрузки  
(«лыжные гонки»)**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	4	5	7	9	9	9
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	364	468	468	468

Необходимо указать основные формы тренировочной работы в спортивных организациях в зависимости от вида спорта и этапа подготовки спортсмена, а именно: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

- *Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.*

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы, зависит от избранного вида спорта. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы

- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

Приложение № 1  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной  
подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную  
подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта  
(«лыжные гонки»)**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Количество лиц (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	9	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4 - 7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1 - 4

- *Предельные тренировочные нагрузки.*

Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Динамика роста спортивного мастерства зависит от сбалансированности

тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки, учитывая возможности организма в определенный возрастной период подготовки спортсмена. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки.

Приложение № 9  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта

**Нормативы  
максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	4	5	7	9	9	9
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	364	468	468	468

Так же в этом разделе необходимо указать перечень и количество тренировочных сборов согласно Приложению N 10 к настоящему ФССП.

### Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимально е число участников тренировочн ых сборов
		Этап начальн ой подгото вки	Тренирово чный этап (этап спортивно й специализ ации)	Этап совершен ствовани я спортивн ого мастерств а	Этап высшего спортив ного мастерс тва	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической



	спорта)				культуры и спорта
--	---------	--	--	--	-------------------

- *Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.*

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи (Таблица 3). Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Таблица 3

**Нацеленность соревнований и подготовки к ним на различных этапах многолетнего совершенствования\***

<b>Этапы многолетней подготовки</b>	<b>Цель соревнований</b>	<b>Результаты соревнований</b>	<b>Направленность подготовки</b>
Начальная	Выявление исходного уровня спортивных результатов	Выполнение заданных нормативов, приобретение начального опыта участия в соревнованиях	Укрепление здоровья детей, обучение основам техники вида спорта, развитие физических качеств и др.
Предварительная	Планомерное повышение	Выполнение заданных	Разностороннее развитие физических качеств,

базовая	спортивного результата	нормативов	освоение разнообразных двигательных действий, формирование мотивации и др.
Специализированная базовая	Достижение заданного уровня спортивных результатов	Место и результат в главных соревнованиях, выполнение заданных нормативов	Углубленное развитие физических качеств, разностороннее техническое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка
Подготовка к высшим достижениям	Достижение Высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Достижение высокого уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Достижение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Достижение максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Сохранение высшего спортивного мастерства	Сохранение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Сохранение максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Постепенное снижение достижений	Сохранение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Противодействие снижению уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям

**\*Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст]/ В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 470.**

На первых этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко, возможно на тренировочном занятии и без специальной подготовки к организации соревнований. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта. Далее количество соревнований на этапах увеличивается. В данном разделе необходимо описать требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов зависимости от этапа подготовки.

Приложение № 3  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта

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

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Отборочные	-	2	4	5	6	6
Основные	-	-	2	3	5	12

- *Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.*

В соответствии с требованиями ФССП по виду спорта спортивные организации должны обеспечивать спортсменов необходимым спортивным

оборудованием и инвентарем, которые необходимы для тренировочного процесса, в том числе спортивной экипировкой. Наименования и количество необходимое инвентаря и оборудования на спортивную организацию по виду спорта изложены в Приложении № 11 ФССП по виду спорта, а необходимый инвентарь, в том числе передаваемый в индивидуальное пользование в Приложении № 12 ФССП по виду спорта.

Приложение № 11  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки  
(«лыжные гонки»)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Крепления лыжные	пар	16
8.	Лыжероллеры	пар	16
9.	Лыжи гоночные	пар	16
10.	Мат гимнастический	штук	6
11.	Мяч баскетбольный	штук	1
12.	Мяч волейбольный	штук	1
13.	Мяч теннисный	штук	16
14.	Мяч футбольный	штук	1
15.	Набивные мячи (от 1 до 5 кг)	комплект	2
16.	Палка гимнастическая	штук	12

17.	Палки для лыжных гонок	пар	16
18.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
19.	Секундомер	штук	4
20.	Скакалка гимнастическая	штук	12
21.	Скамейка гимнастическая	штук	2
22.	Снегоход	штук	1
23.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
24.	Стенка гимнастическая	штук	4
25.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
26.	Термометр наружный	штук	4
27.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
28.	Электромегафон	штук	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
4.	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

Приложение № 12  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта

**Обеспечение спортивной экипировкой («лыжные гонки»)**

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

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Комбинезон для лыжных	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2



	гонок										
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Очки солнцезащитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	3	1

8.	Чехол для лыж	штук	на занимающемся	-	-	1	3	1	2	2	2
----	---------------	------	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

- *Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.*

Комплектование групп спортивной подготовки по видам спорта и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно и происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

Требования к количественному составу групп на разных этапах и периодах спортивной подготовки можно в зависимости от вида спорта определить в таблице 4, например:

Таблица 4

#### **Количественный состав групп спортивной подготовки**

Этап подготовки	Период (год подготовки)	Количество занимающихся в группе	
		Min (в соответствии с требованиями ФССП)	Max (в соответствии с требованиями Приказа №1125 от 27.12.2013 г.)
НП	1 год		
	2 год		

Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с Приложением № 1 ФССП по виду спорта. Максимальный количественный состав групп определяется в соответствии со спецификой вида спорта и Приложением № 1 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Требования к качественному составу групп спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта можно определить в таблице 5, например:

## Качественный состав групп спортивной подготовки

Этап подготовки	Период (год подготовки)	Требования к уровню спортивной подготовки	
		Результаты выполнения этапных нормативов	Дополнительные требования (разряд, звание и т.д.)
НП	1 год	Выполнение нормативов для зачисления на этап НП	-
	2 год	Выполнение нормативов для перевода на следующий год этапа НП	-
Т	.....	.....	.....

- *Объем индивидуальной спортивной подготовки.*

Данный раздел определяет особенности индивидуальной работы спортсменов. Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

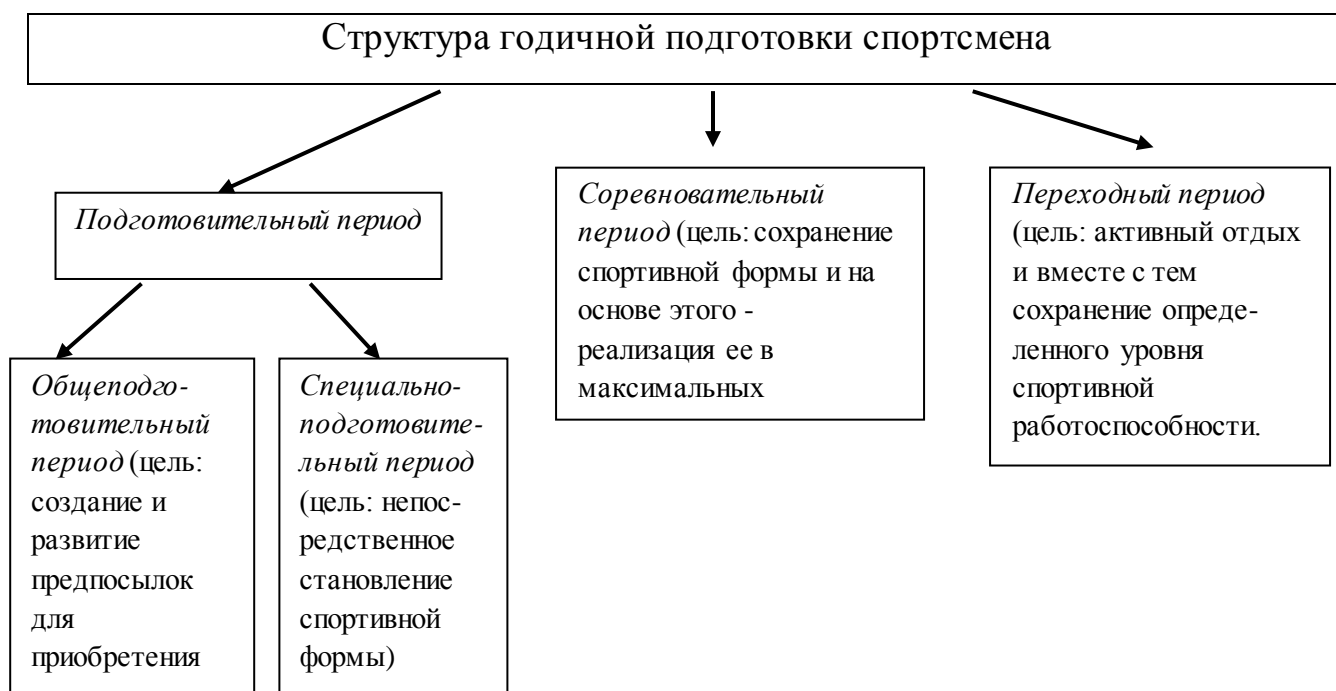
Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других

показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

- *Структура годовичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).*

Структура годовичного цикла состоит из нескольких этапов, которые определяют систему подготовки спортсменов, а именно фазы развития спортивной формы, которые являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годовичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Структура годовичной подготовки спортсменов состоит из подготовительного периода, соревновательного периода и переходного периода.



Далее необходимо дать характеристику каждого периода на разных этапах спортивной подготовки.

**Мезоцикл** тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или

подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.\*

*\* Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 399.*

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные мезоциклы.

**Втягивающие мезоциклы.** Основная задача: постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

**Базовые мезоциклы.** Основная задача: проведение основной работы по повышению функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитие физических качеств, становление технической, тактической и психической подготовленности.

**Контрольно-подготовительные мезоциклы.** Основная задача: синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможностей спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется интегральная подготовка.

**Предсоревновательные мезоциклы.** Основная задача: устранение мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах приобретает психическая и тактическая подготовка.

**Соревновательные мезоциклы.** Количество и структура соревновательных мезоциклов в тренировке спортсменов определяется

спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и степенью подготовленности.\*

*\* Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 532.*

**Восстановительные мезоциклы.** Подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

Восстановительно-подготовительные. Основная задача: восстановление спортсмена после серии соревнований, не столько физических, сколько нервных затрат, а так же подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы так же планируются после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку.\*

*\* Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 401.*

#### **4.4. Методическая часть Программы спортивной подготовки по виду спорта**

В методической части Программы раскрываются рекомендации по проведению тренировочных занятий как единого непрерывного процесса подготовки спортсмена от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, с учетом всех требований к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов на основе рекомендуемых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Для каждого этапа спортивной подготовки описываются средства и методы к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и

биохимического контроля. Представляется основным материал для теоретической подготовки, а так же рекомендации по организации психологической подготовки. Составляются планы применения восстановительных средств, антидопинговых мероприятий, инструкторской и судейской практики.

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

В данном разделе даются рекомендации по проведению тренировочных занятий, месте проведения, форме проведения, а так же описывается структура тренировочного занятия. Далее описываются требования, которые предъявляются к участвующим в тренировочных занятиях, в том числе на сборах и соревнованиях (спортсменам, тренерам и т.д., в зависимости от вида спорта), а так же выполнение требований Правил внутреннего распорядка, Инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами спортивной организации.

Далее описываются требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований с учетом специфики конкретного вида спорта.

*Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.*

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки приведены в Приложении № 9 ФССП по виду спорта.



Приложение № 9  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки  
(«лыжные гонки»)**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	4	5	7	9	9	9
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	364	468	468	468

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом.

### *Рекомендации по планированию спортивных результатов.*

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы;
- состояние здоровья спортсменов;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсменов.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости отхода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер должен постоянно контролировать выполнение спортсменами тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода учащегося в следующую группу.

*Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.*

**Целью контроля** является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.\*

**\*Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 572.**

В процессе мероприятий, входящих в программу врачебно-педагогического контроля, производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья, соответствие биологического и паспортного возраста;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется ввиду применение методов психологии для распознавания возможностей спортсмена к занятиям данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях, определения степени подготовленности спортсменов, их текущего уровня работоспособности. Кроме того, подобные обследования позволяют выявить процессы дезадаптации спортсменов в период подготовки к соревнованиям.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

### 3. Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при развитии патологических состояний в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими маркерами негативных сдвигов. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим,

психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ) – в последнее время чаще используется термин КГС (комплексные группы сопровождения), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3 – 4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестируемых биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

*Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.*

В соответствии с «Требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» спортивная

подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки (при наличии) на основе утвержденной программы.

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

**Тренировочный план многолетней спортивной подготовки** является системообразующим документом рассматриваемой программы, носящий нормативный характер. Он, на основе ФССП, определяет распределение временных объемов основных разделов спортивной подготовки спортсменов по этапам подготовки и годам обучения. При разработке этого плана нужно исходить из отличительных особенностей вида спорта, специфики тренировочного процесса, гендерных и возрастных особенностей развития занимающихся.

Составление тренировочного плана требует определение суммарных объемов тренировочной и соревновательной деятельности по

этапам подготовки и годам обучения с учетом требований ФССП. Исходя из процентных соотношений отдельных разделов спортивной подготовки (Приложение № 2 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта) рассчитываются объемы в часах, приходящихся на отдельные разделы подготовки – см. таблицу 6.

Составленный тренировочный план многолетней спортивной подготовки является основой для разработки годового тренировочного плана спортивной подготовки спортсменов на каждый этап подготовки и год обучения – см. таблицу 7.

В расписании (графике) тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя организации на календарный год, спортивный сезон, согласованный с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

*Рекомендации по организации психологической подготовки.*

Под **психологической подготовкой** следует понимать совокупность психого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.\*

*\* Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 375-376.*

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целеустремленность, самоконтроль и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная



устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Методы психологического воздействия.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех возрастных группах спортсменов основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

На этапе спортивной специализации совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

На этапе высшего спортивного мастерства совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебных занятий..

Примерный тренировочный план многолетней спортивной подготовки (час)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет				
Общая физическая подготовка								
Специальная физическая подготовка								
Технико-тактическая подготовка								
Теоретическая и психологическая подготовка								
Восстановительные мероприятия								
Инструкторская и								

судейская практика								
Участие в соревнованиях								
<b>Всего часов за 52 недели</b>								

Таблица 7

**Примерный годовой тренировочный план распределения программного материала для групп совершенствования спортивного мастерства**

Месяц	сентябрь				октябрь					ноябрь				.....				июнь					июль				август			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	..	..	..	..	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Общая физическая подготовка																														
Специальная физическая подготовка																														
Технико-тактическая подготовка																														
Теоретическая и психологическая подготовка																														



В дальнейшем совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей тренирующихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировок.

### *Планы применения восстановительных средств.*

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических и медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Различают несколько видов средств восстановления:

<b>Педагогические средства восстановления</b>	
(это управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности).	
<p><i>планирование нагрузки и процесса подготовки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соотношение нагрузок возможностям занимающихся;</li> <li>- соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла и т.д.;</li> <li>- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>- планирование упражнений, занятий микроциклов восстановительного характера;</li> </ul>	<p><i>режим жизни спортивной деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- условия для тренировки;</li> <li>- условия для отдыха;</li> <li>- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;</li> <li>- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;</li> <li>- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;</li> <li>- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний,</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;</li> <li>- рациональная разминка в занятиях и соревнованиях;</li> <li>- рациональное построение заключительных частей занятий;</li> </ul>	<p>острых и хронических травм;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учет индивидуальных особенностей занимающихся.</li> </ul>
--	---

**\*\*Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 707-708.**

### ***Психологические средства восстановления***

(необходимы для снижения нервно-психологической напряженности, состояния психологической угнетенности, быстрого восстановления затраченной нервной энергии, для формирования четкой установки на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ, доведения до границ индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе).

<p style="text-align: center;"><b>Психологические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический микроклимат в группе;</li> <li>- взаимоотношение с тренером и партнерами;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортабельные условия для занятий и отдыха;</li> <li>- достаточная материальная обеспеченность.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Психологические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический микроклимат в группе;</li> <li>- взаимоотношение с тренером и партнерами;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортабельные условия для занятий и отдыха;</li> <li>- достаточная материальная обеспеченность.</li> </ul>
---	---

**\*Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 709.**

### ***Медико-гигиенические средства восстановления***

(способствуют повышению резистентности организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному выполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям. В группе медико-биологических средств различают: 1) гигиенические средства, 2) физические средства, 3) питание, 4) фармакологические средства.\*):

- *гигиенические средства*: рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и оборудование спортивных сооружений;

- *физические средства*: массаж, сауна и парная баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультрозвук;

- *питание*: сбалансированность по энергетической ценности, по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузок, соответствие климатическим и погодным условиям;

- *фармакологические средства*: вещества способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса, препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кроветворения, витамины и минеральные вещества, адапторы растительного происхождения, адапторы животного происхождения, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты.\*

**\*Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 710-711.**

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;

- стресс – восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;

- после тренировочного занятия, соревнования;

- в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный от тренировок день;

- после микроцикла соревнований;

- после макроцикла соревнований.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

#### *Планы антидопинговых мероприятий.*

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные обследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.



- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Все антидопинговые мероприятия необходимо представить в таблице с указанием сроков проведения мероприятия и ответственных лиц. Ниже приведена примерная структура плана мероприятий.

**План  
антидопинговых мероприятий спортивной школы для спортсменов групп  
начальной подготовки на 20..-20.. год**

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.	Сентябрь, октябрь	Спортивный врач, тренер
2	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	Октябрь, март	Спортивный врач, тренер
3...	.....		
4.			
5.			

## *Планы инструкторской и судейской практики.*

Занимающиеся тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

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

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Для тренирующихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

#### 4.5. Система контроля и зачетные требования

Система контроля представляет собой комплекс мероприятий в соответствии с ФССП по виду спорта, который регламентирует перевод занимающихся по годам и этапам спортивной подготовки на основе выполнения требований Программы на каждом этапе.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

*Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.*

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

Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации

настоящей программы соответствующего этапа подготовки.

Влияния физических качеств и телосложения на результативность представлены в приложении № 4 к ФССП по виду спорта.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность  
по виду спорта**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	
Мышечная сила	
Вестибулярная устойчивость	
Выносливость	
Гибкость	
Координационные способности	
Телосложение	

В таблице представлены основные физические качества и уровни их влияния в зависимости от вида спорта.

**Скоростные способности.** Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.\*

**\*Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 362.**

**Мышечная сила.** Мышечная сила как характеристика физических возможностей человека – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. \*

**\*Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 122.**

**Вестибулярная устойчивость.** Это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Высокую вестибулярную

устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата.

**Выносливость.** Это способность к эффективному выполнению упражнения, преодолевая развивающееся утомление. В практических целях выносливость подразделяют на общую и специальную.\*

*\*Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 435.*

Иными словами – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

**Гибкость.** Под гибкостью понимаются морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена. Термин «гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела.\*

*\*Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 362.*

Таблица 8

Виды гибкости

<i>Виды гибкости</i>	<i>Характеристика</i>
Активная	способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий;
Пассивная	способность выполнять движения с большой амплитудой за счет действия внешних сил: тяжести, партнера; Величина пассивной гибкости выше активной.
Динамическая	гибкость, проявляемая в упражнениях динамического характера (при изменении длины мышц: выпады, махи);
Статическая	гибкость, проявляемая в упражнениях статического характера

	(например «мост» - мышцы находятся в растянутом состоянии от 5-10 с до 30-40 с)
Общая гибкость	способность выполнять движения с большей амплитудой в наиболее крупных суставах и различных направлениях;
Специальная гибкость	способность выполнять движения с большей амплитудой в суставах и направлениях, соответствующих особенностям спортивной специализации.

Гибкость измеряется в градусах и сантиметрах. Разница между пассивной и активной гибкостью измеряется запасом гибкости.

**Координационные способности.** Это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающая успешность управления двигательными действиями и их регуляции.\*

\* *Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 149.*

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы:

<i>Первая группа.</i> Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.	<i>Вторая группа.</i> Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.	<i>Третья группа.</i> Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).
---	---	---

**Телосложение.** Это пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Физиологи выделяют три типа телосложения: эктоморфное, мезоморфное и эндоморфное.

<i>эктоморф</i>	<i>мезоморф</i>	<i>эндоморф</i>
-----------------	-----------------	-----------------

<p>Эктоморф (узкокостное телосложение, астеник) по структуре - худощавый с узкими конечностями и узкими плечами, часто имеет высокий рост и малоразвитую мускулатуру. У эктоморфа очень быстрый обмен веществ, который сжигает слишком много калорий, поэтому эктоморфу нужно потреблять много калорий, питание - это около 60-70% всего результата.</p>	<p>Мезоморф (нормальное телосложение, нормостеник) - характеризуется широкими плечами, крепкими костями и развитой мускулатурой даже при отсутствии тренировок. У мезоморфа хорошее сочетание силы, скорости и мышечной массы.</p>	<p>Эндоморф (ширококостное телосложение, гиперстеник) - широкие плечи и талия, заметная жировая масса, и, обычно, средний рост (приблизительно 175 см). Эндоморфу легко набрать мышечную массу, но вместе с ней нарастает и жировая масса, которую эндоморфу очень трудно скинуть, ведь у них медленный метаболизм (обмен веществ).</p>
--	--	---

*Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.*

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки представлены в главе IV п. 5 и п. 6 ФССП по виду спорта. Например:

<p><b>IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки</b></p> <p>5. Результатом реализации Программы является:</p> <p>5.1. На этапе начальной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;</li> <li>- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;</li> <li>- освоение основ техники по виду спорта "лыжные гонки";</li> </ul>
---

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

#### 5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

#### 5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

#### 5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

6. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

7. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку)..\*



**\* Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. №26 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки"**

*Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.*

**Контроль** направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.\*

*\*Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 432.*

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделить четыре основные формы контроля:

**Годичный контроль** подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки.

**Поэтапный контроль** предполагает регулярную регистрацию целого ряда показателей в начале и в конце какого-то этапа годового цикла.

**Текущий контроль** позволяет оценивать повседневные изменения в состоянии спортсмена, его подготовленности, определить параметры нагрузки в микроциклах, длительность которых в разных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней.

**Оперативный контроль** предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия.\*

*\*Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 438-442.*

Поэтапный контроль – проводится несколько раз в год в конце этапа или периода подготовки. Служит для оценки уровня развития отдельных физических качеств спортсмена и степени его функциональной готовности к соревнованиям. Поэтапный контроль фиксирует изменения после целенаправленного развития определенных качеств или качества соревновательной деятельности в промежутке соревнований (спортивный результат).

Текущий контроль – проводится для контроля процессов утомления и восстановления между тренировочными занятиями. Включает в себя заполнение спортсменом дневника тренировок (самоконтроль), оценку готовности спортсмена к тренировке тренером. Определение медико-биологических показателей состояния отдельных систем организма. Также сюда входит оценка результатов контрольных соревнований и их соотношение с динамикой применяемых нагрузок, уровень развития техники и тактики спортсмена.

Оперативный контроль – контроль за оперативным состоянием спортсмена, за готовностью к выполнению очередной попытки, упражнения и т.д.. Фиксирует качество выполнения физических нагрузок, где величина нагрузки и характер отдыха являются педагогическим критерием, т.е. воздействие нагрузок на отдельные системы организма контролируется врачом или другим специалистом. В оперативном контроле оценивается также качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

Для проведения контроля используются следующие методы:

- педагогический (тренер);
- психологический (психолог);
- медицинские (оценка состояния здоровья – врач);
- физиологические (оценка при помощи специальных приборов – биолог.).

В целом контроль служат для оценки качества тренировочного процесса и фиксируют состояние спортсмена, на котором сказывается влияние различных по длительности тренировочных и соревновательных воздействий.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на различных этапах спортивной подготовки представлены в приложениях 5, 6,7,8 ФССП по виду спорта.

Приложение № 5  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

*Методические указания по организации тестирования.*

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

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

*Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.*

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-

физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»). П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными актами организации.

#### 4.6. Перечень информационного обеспечения Программы

Программа должна включать перечень основной и дополнительной литературы необходимый для использования в работе лицами, *осуществляющими* спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, *проходящими* спортивную подготовку.

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов должен соответствовать этапу подготовки спортсмена.

Основная литература в печатном или электронном виде должна находиться в методическом кабинете спортивной организации, осуществляющей спортивную подготовку, так же некоторые материалы могут размещаться на сайте организации.

#### 4.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

"План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий" формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе:

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

(п. 1.7 в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 133)