

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Лыжные гонки



*Государственного
бюджетного
учреждения
специализирован-
ной детско-
юношеской
спортивной школы
олимпийского
резерва №49
«Тринта» имени
Ю. Я. Равинского*

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Москва 2014 г.

«Утверждено»
Тренерским советом
протокол № _____ от _____ 2013 г.

«Утверждаю»
Директор СДЮСШОР №49
_____ С.А. Сизов
Приказ № _____ от _____ 2013г.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Программа спортивной подготовки

Государственного бюджетного учреждения специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва №49 «Тринта» имени Ю. Я. Равинского

на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденного приказом Минспорта от 14 марта 2013 года № 111

срок реализации Программы: 5 лет.

Москва 2013 г.

«Утверждено»
Тренерским советом
протокол № 4 от 09.12. 2013 г.

«Утверждаю»
Директор СДЮСШОР №49
С.А. Сизов
Приказ № 368 от 26.12. 2013г.



ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Программа спортивной подготовки

Государственного бюджетного учреждения специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва №49 «Тринта»

имени Ю. Я. Равинского

на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденного приказом Минспорта от 14 марта 2013 года № 111

срок реализации Программы: 5 лет.

Москва 2013 г.

Содержание

Наименование раздела	Стр.
Пояснительная записка	4-9
Глава 1. Нормативная часть	
1.1. 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.	10-12
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки	12-14
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	14-15 15-17
1.4. Режимы тренировочной работы	17-18
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	18
1.6. Предельные тренировочные нагрузки	18-21
1.7. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	21
1.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки	21-24
1.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	
Глава 2. Методическая часть	
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	25-31
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	31-39
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	39-40
2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	40-47 47-58
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	58-61
2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	61-66
2.7. План применения восстановительных средств	66-67
2.8. План антидопинговых мероприятий	67-68
2.9. План инструкторской и судейской практики	
Глава 3. Система контроля и зачетные требования	
3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения	69-70

на результативность по виду спорта	
3.2. 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	70-73
3.3. 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	73-77
3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	77-82
Глава 4. Информационное обеспечение Программы	
4.1. Список литературных источников	83-87
4.2. Перечень аудиовизуальных средств	87
4.3. Перечень Интернет-ресурсов	87
План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	приложение