

УДК 794  
ББК 75.719.5  
Л88

**Авторы-составители:**

*П. В. Квашук*, доктор педагогических наук;  
*Н. Н. Кленин*, кандидат педагогических наук

**Рецензенты:**

*В. С. Мартынов*, доктор педагогических наук, профессор;  
*И. И. Столов*, кандидат педагогических наук, заслуженный  
тренер России

В программе использованы материалы Отдела теории и методики детского и юношеского спорта Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта.

Л88     **Лыжные гонки:** Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2009. – 60 с.  
ISBN 978-5-9718-0420-8

УДК 794  
ББК 75.719.5

ISBN 978-5-9718-0420-8

© Квашук П.В., Кленин Н.Н., 2004, 2009  
© Оформление. ОАО Издательство  
«Советский спорт», 2009

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
Критерии оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней подготовки .....	3
Этап спортивного совершенствования .....	3
Этап высшего спортивного мастерства .....	4
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ .....	5
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ .....	8
2.1. Организационно-методические указания .....	9
2.1.1. Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата в лыжных гонках .....	9
2.1.2. Методические принципы спортивной подготовки .....	11
2.2. Планирование спортивной подготовки лыжников-гонщиков на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства .....	12
2.2.1. Планирование многолетней подготовки .....	12
2.2.2. Планирование годичного цикла подготовки .....	14
2.2.3. План-схема годичного цикла подготовки .....	17
2.2.4. Построение микроциклов .....	19
2.2.5. Планирование тренировки лыжниц-гонщиц с учетом фаз биологического цикла .....	24
2.2.6. Особенности подготовки в среднегорье .....	25
2.2.6.1. Построение тренировки в период акклиматизации и реакклиматизации .....	27
3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....	29
4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....	31
Программный материал .....	31
5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....	34
Рекомендации А. Голдберга о некоторых направлениях психологической подготовки .....	35

Рекомендации А. Голдберга по привитию спортсменам адекватной самооценки .....	38
Примерный план психологической подготовки к соревнованиям .....	41
6. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ .....	43
6.1. Педагогический контроль .....	43
6.2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена .....	43
6.3. Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов .....	44
7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ .....	46
7.1. Педагогические средства восстановления .....	46
7.2. Медико-биологические средства восстановления .....	47
7.3. Психологические средства восстановления .....	54
8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА .....	55
ЛИТЕРАТУРА .....	56