

А

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения  
Кафедра теории и методики лыжных гонок

Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ Гурский А.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**СООТВЕТСТВИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ СТАРШИХ РАЗРЯДОВ ФЕДЕРАЛЬНОМУ  
СТАНДАРТУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ  
НА ПРИМЕРЕ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Выпускная квалификационная работа по направлению  
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель Федоров В.А.

Научный руководитель Гурский А.В.  
д.п.н.

Оценка за работу \_\_\_\_\_  
(прописью)

Председатель ГЭК  
Заместитель директора  
Смоленского ОГАУ  
«Дворец спорта «Юбилейный» \_\_\_\_\_ Колумб А.В.

Смоленск 2018

А

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Спортивная подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации .....	6
1.2. Программа спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки .....	11
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	22
2.1. Методы исследования.....	22
2.2. Организация исследования .....	24
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	25
3.1. Показатели физической подготовленности лыжников - гонщиков Брянской области.....	25
3.2. Сравнение показателей физической подготовленности лыжников-гонщиков Брянской области с нормативами Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.....	31
ВЫВОДЫ.....	34
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	36
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	38
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	44

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Процесс многолетней подготовки лыжника весьма сложный и динамичный. В настоящее время благодаря усилиям практики лыжного спорта и данным научных исследований было возможно разработать достаточно полную и объективную модельную характеристику (во всех ее составных частях), характеризующую лыжника гонщика [1, 4].

Дальнейшее повышение высокого уровня достижений современных спортсменов требует кардинального усовершенствования как системы подготовки спортсменов высокой квалификации, так и всей организационно-методической системы многолетней подготовки спортсменов [12, 27, 32].

Тренировочный процесс квалифицированных спортсменов все в большей степени начинает приобретать характер научно-практического поиска, требуя научно обоснованного подхода к организации и планированию спортивной подготовки, к использованию достижений науки и техники для получения и анализа информации о деятельности спортсменов [10, 20].

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (далее ФССП) разработан на основании Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 №607 (Собрание законодательства РФ, 2012, №26, ст. 3525) приказом №111 и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

В данном документе рассмотрены требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно ко всем этапам подготовки [2, 3].

Стандарты содержат научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников на различных

этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программа (до 8 лет и более лет). Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки лыжников и предполагает решение основных задач [5].

Основная цель многолетней подготовки спортсменов в лыжных гонках – воспитание спортсменов высокой квалификации.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Цель исследования – оценить соответствие показателей физической подготовленности лыжников-гонщиков Брянской области стандартам спортивной подготовки.

Объект исследования – тренировочный процесс лыжников-гонщиков высокой квалификации.

Предмет исследования – показатели физической подготовленности лыжников-гонщиков высокой квалификации Брянской области.

Гипотеза исследования - предполагается, что показатели физической подготовленности лыжников-гонщиков Брянской области соответствуют стандартам спортивной подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучить показатели физической подготовленности лыжников-гонщиков Брянской области.
2. Сравнить показатели физической подготовленности лыжников-гонщиков Брянской области с нормативами Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Практическая значимость нашей работы заключается в исследовании соответствия уровня физической подготовки лыжников-гонщиков старших разрядов федеральным стандартам спортивной подготовки по лыжным гонкам,

в дальнейшем практическом применении результатов исследования тренерами для более рационального и планомерного построения процесса спортивной подготовки, повышения уровня физической подготовки спортсменов и достижения более высоких спортивных результатов.