

**ПРОЕКТ
ПРОГРАММЫ ПО
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ И БИАТЛОН
ИНВАЛИДЫ С ПОДА**

**ГБУ «Спортивная школа
олимпийского резерва
«Воробьёвы горы» Москомспорта**

2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	2
	Введение	3
1.	Нормативная часть	4
1.1	Определение классификационного спортивного статуса спортсменов и критерии допуска к соревнованиям	6
1.1.1.	Описание классов стоячих спортсменов с ПОДА	6
1.1.2.	Описание классов сидячих спортсменов с ПОДА	9
1.2.	Система процентов в лыжных гонках и биатлоне	11
1.3.	Виды соревнований и их классификация	11
1.4.	Технические определения передвижения	13
2.	Методическая часть учебно-тренировочной программы	13
2.1	Организационно-методические указания	14
2.2	Методические принципы спортивной подготовки	17
3.	Планирование годичного цикла подготовки	18
4.	Теоретическая подготовка	22
5.	Психологическая подготовка	22
6.	Врачебно-педагогический контроль	25
6.1.	Контроль за состоянием здоровья спортсмена	25
6.2.	Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов	25
7.	Восстановительные средства и мероприятия	27
7.1.	Педагогические средства воспитания	27
7.2.	Медико-биологические средства воспитания	27
8.	Профилактика применения допинга в спорте	32

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по лыжным гонкам и биатлону (для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата) для ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы» Москомспорта составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта по лыжным гонкам и биатлону (утвержденным Федеральным законом от _____), разработанным на основании Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса спортсменов-инвалидов с ПОДА по лыжным гонкам и биатлону на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды России;
- воспитание волевых, дисциплинированных, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- привлечение к специализированной спортивной деятельности оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

1. На спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

2. На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения особенностей техники передвижения на дистанции.

3. На тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

4. На этапе спортивного совершенствования:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

5. На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность результатов во всероссийских и международных соревнованиях;
- число спортсменов, подготовленных в состав сборной команды России.

Программа является регламентирующим методическим пособием по организации тренировочного процесса, однако она не должна рассматриваться в качестве единственно возможного варианта планирования подготовки, так как основными формами тренировочного процесса на этапах спортивного мастерства являются работа по индивидуальным планам, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, учебно-педагогический контроль.

ВВЕДЕНИЕ

Лыжный спорт - один из древнейших видов спорта, зародившийся в северной Европе сейчас стал паралимпийским и включает лыжные гонки и биатлон.

Лыжный спорт появился в паралимпийской программе в 1976 году на зимних играх в Швеции. Мужчины и женщины использовали классический стиль бега на всех дистанциях, коньковый стиль был впервые применен в Инсбруке в 1984 году на зимних паралимпийских играх. С тех пор, соревнования были разбиты на две отдельные гонки: классическая и коньковый стиль. Новая методика, однако, официально не использовалась в Альбервиле, Франции. Лиллехаммер (1994 год) отметил несколько других вех в хронологии лыжного спорта . Биатлон был введен в программу игр, и впервые лыжники соревновались в том же самом месте , где и Олимпийские зимние игры.

Соревнования по лыжному спорту проходят на дистанциях от 2.5 до 20 км.

Атлеты разделены на три класса:

LW 2-9 - атлеты с физической неспособностью;

LW 10-12 - сидячие атлеты (ПОДА);

В 1-3 - атлеты со слабым зрением.

Медали вручаются в каждой категории на каждой дистанции. В зависимости от функциональной неспособности, атлет может использовать сани, состоящие из боба и приспособления с двумя лыжами. Атлет со слабым зрением соревнуются вместе с лидером.

Биатлон. Дистанции: 7.5 км. (2 огневых рубежа), 12 км. (4 рубежа). Спортсмену дается пять выстрелов, расстояние до мишени - 10 метров. Штраф за промах может быть штрафом времени, который добавляется к полному времени или штрафные круги. Стрельба производится из положения лежа.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Возрастные границы этапов подготовки и границы зоны первых больших успехов в процессе многолетней подготовки.

Этап спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки	Этап тренировочный	Зона первых больших успехов	
			мужчины	женщины
Весь период обучения	9-11	12-17	19-22	18-20

Режим тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся	Максимальное кол-во учебных часов	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	9	15	6	-
Начальной подготовки	1	9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
	2			9	
тренировочный	1	-	-	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2			12	
	3			14	
	4			16	
	5			18	

Примерный план на 52 недели тренировочных занятий (ч)

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки		Этап тренировочный				
			Год обучения						
		Весь период	I	II	I	II	III	IV	V
I	Теоретическая подготовка	17	17	20	25	25	25	30	30
II	Практическая подготовка								
1.	Общая физическая подготовка	176	176	259	336	336	343	300	300
2.	Специальная физическая подготовка	60	60	100	130	130	190	284	350
3.	Техническая подготовка	40	40	60	70	70	70	70	70
4.	Участие в соревнованиях	15	15	25	35	35	50	80	110
III	Восстановительные мероприятия	-	-	-	20	20	30	30	45

На этапах спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

На этап высшего спортивного мастерства отбираются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования нормы «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса». Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства (Таблица №1)

Объём технической и специальной физической подготовки, а так же их соотношение на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства даны в таблице 2 и 3. Данные медико-биологических обследований и лучшие спортивные результаты заносятся в индивидуальную карту спортсмена.

Режим тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивного совершенствования	3 года	16	24 (до года занятий) 28 (свыше года занятий)	Выполнение норматива кандидата в мастера спорта
Высшего спортивного мастерства	Весь период	19	32	Выполнение норм «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса»

**Примерный учебный план на 52 недели
тренировочных занятий (ч)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки, год обучения		
		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства
		1-й	2-3-й	Весь период обучения
I.	Теоретическая подготовка	43	30	24
II.	Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	375	350	350
2.	Специальная физическая подготовка	590	790	960
3.	Техническая подготовка	75	70	70
4.	Участие в соревнованиях	90	120	140
5.	Восстановительные мероприятия	50	70	85
6.	Медико-биологическое обследование	10	11	20
Общее кол-во часов:		1248	1456	1664

Таблица №3

**Соотношение средств физической и
технической подготовки по годам обучения (%)**

Средства подготовки	Этапы подготовки		
	Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	Весь этап
Общая физическая	30	24	21
Специальная физическая (включая восстановительные мероприятия)	51	59	63
Техническая	6	5	4
Соревновательная	8	8	9
Теоретическая	6	4	4

1.1. Определение классификационного спортивного статуса спортсменов и критерии допуска к соревнованиям по лыжным гонкам и биатлону.

Для проведения соревнований в лыжных гонках и биатлоне все классы спортсменов объединяются в **три группы**: группа стоячих спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, группа сидячих спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, группа спортсменов с нарушением зрения, при этом для определения окончательных результатов соревнований используется соответствующая система процентов для лыжных гонок.

1.1.1. Описание классов стоячих спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата

Класс LW2

Спортсмены, подходящие для соревнования в классе LW2, имеют поражение одной нижней конечности, используют в лыжных гонках две лыжи и две лыжные палки:

- А) односторонняя ампутация выше колена, используется протез;
- Б) поражение одной нижней конечности, требующее использования ортеза на всю длину ноги;
- В) поражение одной нижней конечности, сопоставимое с указанными в пп. А) и Б);
- Г) анкилоз или артроз колена с функцией, сопоставимой с указанными в пп. А) и Б).

Класс LW3

Спортсмены, подходящие для соревнования в классе LW3, имеют поражение двух нижних конечностей, используют в лыжных гонках две лыжи и две лыжные палки:

- А) двухсторонняя ампутация ниже колена;

Б) поражение двух нижних конечностей с уменьшением мышечной силы в обеих ногах максимум до 65 баллов (в норме 80), или эквивалентные поражения;

В) CP5 - диплегия с поражением обеих ног, сопоставимым с указанными в пп. А) и Б);

Г) CP6 – спортсмены с атетозом или атаксией, поражение, затрагивающее все четыре конечности, сопоставимое с указанными в пп. А) и Б).

Примечание: спортсмены, указанные в пунктах В) и Г), могут быть помещены в другие классы в зависимости от их функциональных возможностей на лыжне.

Класс LW4

Спортсмены, подходящие для соревнования в классе LW4, имеют поражение одной нижней конечности, используют в лыжных гонках две лыжи и две лыжные палки:

А) односторонняя ампутация ниже колена минимум на уровне лодыжки;

Б) парез или паралич с уменьшением мышечной силы в нижних конечностях максимум до 70 баллов (в норме 80);

В) анкилоз или артроз бедра;

Г) CP 8 - очень умеренная моноплегия, сопоставимая с поражениями в пп. А), Б), В) и Г).

Д) к классу LW4 относятся также спортсмены с двухсторонней ампутацией нижних конечностей на уровне стоп (от проксимальных до метатарзальных костей), а также с функциональным поражением обеих ног, сопоставимым с двухсторонней ампутацией стоп;

Е) CP 5 - очень умеренная диплегия, сопоставимая с п. Д).

Примечание: спортсмен с поражением, указанным в пп. В), Г), Д), Е), в зависимости от его функциональных возможностей на лыжне может быть помещен в другой класс.

Класс LW5/7

Спортсмены, подходящие для соревнования в классе LW5/7, имеют поражение обеих верхних конечностей, используют в лыжных гонках две лыжи, но не используют лыжные палки. При таком поражении использование лыжных палок невозможно:

- А) двухсторонняя ампутация верхних конечностей;
- Б) парез, или паралич или дисмелия обеих верхних конечностей.

Примечание: Если спортсмен класса LW5/7 в состоянии пользоваться лыжной палкой и желает это сделать, то он должен соревноваться в классе LW6 или LW8.

Класс LW6

Спортсмены, подходящие для соревнования в классе LW6, имеют поражение одной верхней конечности и используют в лыжных гонках две лыжи и одну лыжную палку. При таком поражении использование двух лыжных палок невозможно:

- А) односторонняя ампутация верхней конечности выше локтя;
- Б) сопоставимый парез или паралич в одной верхней конечности выше локтя;
- В) дисмелия или подобные состояния на уровне выше локтя;
- Г) CP8 – моноплегия, поражение одной верхней конечности, сопоставимое с указанным в пп. А), Б) и В).

Класс LW8

Спортсмены, подходящие для соревнования в классе LW8, имеют поражение одной верхней конечности и используют в лыжных гонках две лыжи и одну палку. При таком поражении использование обеих лыжных палок невозможно:

- А) односторонняя ампутация верхней конечности ниже локтя;
- Б) сопоставимый парез или паралич в одной верхней конечности ниже локтя;
- В) дисмелия или подобные состояния на уровне ниже локтя;

Г) CP8 – моноплегия, поражение одной верхней конечности, сопоставимое с указанным в пп. А), Б) и В).

Класс LW9

Спортсмены, подходящие для соревнования в классе LW9, имеют комбинированное поражение верхних и нижних конечностей, используют в лыжных гонках инвентарь по своему выбору. Инвентарь, используемый ими на соревнованиях, должен соответствовать классу, указанному в классификационной карточке:

А) глубокое поражение верхних и нижних конечностей, такое как ампутация или сопоставимое с ней поражение (одностороннее, перекрестное или комбинация нескольких конечностей);

Б) поражения, связанные с церебральным параличом, затрагивающие по крайней мере одну ногу и одну руку, такие как CP7, тяжелая форма CP5 и CP6;

В) сопоставимые поражения, затрагивающие три или четыре конечности.

Примечание: После функционального наблюдения спортсмен может быть помещен в другой класс в зависимости от функциональных возможностей на лыжне.

1.1.2. Описание классов сидячих спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата

Минимальное поражение для спортсменов класса LW12 будет соответствовать классу LW4 с поражением нижних конечностей. Определение класса сидячего спортсмена основано на медицинских и/или функциональных показаниях. Спортсмен в течение сезона может соревноваться только в группе стоячих спортсменов или сидячих.

Класс LW 10

Спортсмены, подходящие для соревнования в классе LW 10, имеют поражение нижней конечности (ей) и туловища. Спортсмен не имеет функций мышц брюшного пресса или разгибателей в положении сидя с надлежащим закреплением ремнями на скамье для тестов или в своем

собственном оборудовании. Спортсмену требуется поддержка рук, чтобы удержаться в положении сидя с надлежащим закреплением на скамье для тестов. Чувствительность ягодиц отсутствует.

Класс LW 10,5

Спортсмены, подходящие для соревнования в классе LW 10,5, имеют поражение нижней конечности (ей) и туловища. Спортсмен имеет некоторые функции верхних мышц брюшного пресса и разгибателей, или более низкое поражение двигательных функций со спайками в позвоночнике / сколиозом, или более высокий уровень поражения позвоночника с неполной травмой спинного мозга, отвечающего критериям данного класса. Спортсмен может удерживать в статике положение сидя с надлежащим закреплением ремнями на скамье для тестов без поддержки рукой. Чувствительность ягодиц отсутствует.

Класс LW11

Спортсмены, подходящие для соревнования в классе LW 11, имеют поражение нижней конечности (ей), мышцы брюшного пресса и разгибатели туловища в контакте с мышцами таза. Функции мышц бедра и чувствительность ягодиц отсутствуют. Спортсмен может сидеть на наклонной скамье с надлежащим закреплением ремнями без поддержки руками и выполнять некоторые функциональные тесты.

Класс LW11,5

Спортсмены, подходящие для соревнования в классе LW 11,5, имеют поражение нижней конечности (ей), функции мышц туловища близкие к норме, имеют некоторые функции сгибателей бедра, при этом имеют потерю чувствительности в ягодицах и задней части бедра (бедер).

Класс LW12

Спортсмены, подходящие для соревнования в классе LW 12, имеют поражение нижних конечностей, имеют нормальные функции мышц туловища, близко к нормальной функции сгибателей бедра, и нормальную чувствительность ягодиц.

Примечание: Всем спортсменам сидячих классов не разрешается использовать свои нижние конечности с целью преимущества вне своего оборудования в любое время в течение соревнований.

1.2. Система процентов в лыжных гонках и биатлоне

Система процентов - установленная временная формула, которая используется для определения окончательного места каждого участника соревнований относительно других гонщиков. Эта формула дает процент каждому участнику соревнований, основанный на его индивидуальном классе в лыжных гонках (биатлоне). Фактическое время спортсмена умножается на этот процент, чтобы определить его/ее установленное финишное время. Каждый класс имеет свой процент для классического и свободного технического стиля. Проценты определяются после окончания каждого сезона и в случае необходимости вносятся изменения, которые имеет право делать Комитет МПК по лыжным гонкам и биатлону.

1.3. Виды соревнований и их классификация.

Таблица дистанций и длины трасс

Формат гонки	Дистанция соревнования (км)	Длина трассы (км)
Соревнования с индивидуальным стартом	2.5, 5, 10, 15, 20	2.5, 5, 7.5, 10
Соревнования с общим стартом	без ограничений	без ограничений
Эстафета	Женщины (3x2.5) Мужчины (1x4 «сидячие», 2x5 «стоячие»)	2.5 2.0 2.5 или 5
Соревнования с индивидуальным стартом – спринт	900 м (+/- 300 м)	900 м (+/- 300 м)

Описание соревнований

Биатлон – гонка преследования

Индивидуальные соревнования:

7,5км	все классы	(2 огневых рубежа)
10км	LW 10-12 женщины	(4 огневых рубежа)
12,5км	LW 10-12 мужчины	(4 огневых рубежа)
12,5км	LW 2-9 мужчины, женщины	(4 огневых рубежа)
12,5км	B1-3 мужчины, женщины	(4 огневых рубежа)

СТРЕЛЬБИЩЕ

Общее

Вся стрельба во время соревнований по биатлону происходит на стрельбище. Оно должно быть расположено в центральной зоне стадиона, а мишени и огневой рубеж должны быть видны большинству зрителей. Огневой рубеж должен быть плоским и ровным, и должен быть окружен соответствующими мерами безопасности по бокам и перед мишенями. Расположение и конфигурация стрельбища должны быть организованы в строгом соответствии с мерами безопасности по отношению к трассам, стадиону и окружающей зоне. Направление стрельбы должно быть в основном северным в целях улучшения условий освещенности во время соревнований.

Огневой рубеж является «зоной поддержки» для В классов.

Дистанция стрельбы

Дистанция между передним краем огневого рубежа и линией мишеней должна составлять 10м (+/- 1м).

Позиция для стрельбы

а) На всех соревнованиях МПК по биатлону, спортсмены класса LW 10-12 могут свободно выбирать положение стрельбы: лежа или сидя. В случае стрельбы из положения сидя, поверхность, соприкасающаяся с локтями, может быть застелена мягким материалом толщиной максимум в 2 см. Поверхность, с которой соприкасаются локти, не может быть вогнутой. Не разрешается делать углубления в контактной поверхности или в настеленном материале.

б) Спортсмены классов LW 2-9 и В 1-3 должны стрелять из положения лежа.

1.4. Технические определения передвижения

Классическая Техника

Под классической техникой понимаются техники попеременных ходов, техники одновременных ходов, техники «ёлочка» без скользящей фазы, техники спуска и поворота. Одновременный одношажный и двухшажный коньковые ходы не допускаются. Техники поворота включают в себя шаги и толчки для изменения направления. Там, где есть прорезанная лыжня, техники поворота с коньковым отталкиванием запрещены. Это же правило применимо к спортсменам, идущим на повороте без прорезанной лыжни.

Свободная техника

Свободная техника включает в себя все лыжные техники.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Данная программа отражает основные методологические положения подготовки на всех этапах многолетней подготовки.

Методической частью программы включает материал по разделам подготовки, его распределения по годам и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержат рекомендации по построению недельных микроциклов на различных этапах годичного цикла подготовки.

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.)

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильного высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

5.1. Организационно-методические указания

Спортивно-оздоровительный этап

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание спортивного характера;
- овладение особенностями техники передвижения;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений

Этап спортивного совершенствования в лыжных гонках и биатлоне совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта) (Таблицы № 4,5), а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных

всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное выступление на соревнованиях. Тренировочный процесс более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники передвижения. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надёжности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

5.2. Методические принципы спортивной подготовки.

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки лыжников-гонщиков на этапах углублённой тренировки и высшего спортивного мастерства

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.)
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углублённая индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объёмов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блок нагрузок соревновательной и сверхсоревновательной напряженности;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

6. ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ.

Специфика лыжных гонок предопределила структуру годичного цикла. Общепринятым является выделение трёх этапов: *подготовительного, соревновательного и переходного*. Соответственно существующей периодизации тренировки определяются задачи подготовки, объёмы основных тренировочных средств, методы тренировки. Таблица № 6.

Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счёт использования больших объёмов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счёт использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего тренировочной работы.

1. Базовый этап подготовки (июнь-август)

Основные задачи:

- развитие физических качеств и функциональных возможностей спортсменов;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- совершенствование технического мастерства.

2. Развивающий этап подготовки (август-сентябрь)

Основные задачи:

- повышение уровня функционального состояния;
- повышение скоростно-силовых качеств в специальных средствах подготовки;
- совершенствование технического мастерства.

3. Снежный этап подготовки (октябрь-ноябрь)

Основные задачи:

- отработка элементов техники на снегу;
- постепенная адаптация к большим объёмам лыжной подготовки;
- доведение функционального состояния организма до высокого уровня;
- повышение специальных скоростно-силовых качеств.

4. Соревновательный этап подготовки

Основные задачи:

- достижение высокой степени работоспособности и выход на вершину спортивной формы к главному старту сезона;
- совершенствование технического, тактического мастерства и морально-волевой подготовки.

Для достижения планируемого тренировочного эффекта необходимо правильно сочетать не только длину различных волн в циклах тренировочного процесса, но и их характер (по объему и интенсивности). Как правило "гребни" волн объема и интенсивности не совпадают. В средних и больших циклах повышение (волна) объема обычно предшествует повышению интенсивности. С последующим повышением интенсивности объем стабилизируется или снижается. Например, в подготовительном периоде годового цикла тренировки лыжника-гонщика наблюдается общая тенденция к увеличению объема, пик объема нагрузки обычно приходится на декабрь (это зависит от целого ряда факторов).

В соревновательном периоде (начиная с января) общий объем несколько снижается, но увеличивается интенсивность нагрузки (в том числе и за счет соревнований). Подобные изменения происходят и в средних циклах подготовки. В малых (недельных) циклах происходит наоборот: волна интенсивности предшествует повышению объема.

В начале недели лыжники обычно планируют более интенсивные нагрузки с меньшим объемом (например, на развитие скоростно-силовых качеств), а в конце объем нагрузки на отдельном занятии повышается при снижении интенсивности. Это происходит при развитии скоростной (специальной) выносливости, а затем и при развитии общей выносливости.

В период подведения лыжника-гонщика к основным соревнованиям и особенно в неделю, предшествующую им, как правило, происходит изменение характера волн по объему и интенсивности.

7. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тематический план

п/п	Тема	Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства
		1-й	2-й	Весь период
1.	Основы совершенствования спортивного мастерства	7	2	2
2.	Основы методики тренировки	7	6	5
3.	Анализ соревновательной деятельности	14	14	10
4.	Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика	7	3	2
5.	Восстановительные средства	8	5	5
Итого:		43	30	24

8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека.

Психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена. Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Тренировочные занятия и, тем более, соревнования спортсменов высокого класса характеризуются такими физическими и психическими нагрузками, которые доводят напряжение до пределов индивидуальных возможностей.

При всей важности психогигиенических мероприятий психическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, т.е. в свойство личности. При этом психическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Управление на первых этапах, до периода непосредственной предсоревновательной подготовки, подразумевается как целенаправленное и систематическое применение методов, направленных на:

- оптимизацию условий тренировочной деятельности по формированию навыков решения оперативных задач;
- развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач;
- регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач.

Построение психической подготовки связано с использованием определенных принципов.

Принцип сознательности означает, что любые средства психической подготовки могут быть продуктивными лишь в том случае, если спортсмен применяет их сознательно, с верой в то, что данный прием соответствует его индивидуальности и будет полезным в данной конкретной ситуации. Нельзя насаждать средства психического воздействия административными методами. Более того, спортсмен должен не просто верить "на слово" в эффективность этих средств; осознанность - это знание механизмов их воздействия, владение навыками самоконтроля и самоанализа.

Принцип систематичности. Успех приносит лишь систематическое, целеустремленное, последовательное применение системы психических средств с учетом всех сопутствующих факторов. Систематичность предусматривает работу по плану и преемственность, когда каждое новое воздействие содержит влияние предшествующих и готовит к будущим.

Принцип всесторонности . Необходимо, чтобы средства и методы психической подготовки увязывались в единую структуру, обеспечивающую единство общей и специальной подготовки спортсмена, т.к. сами психические воздействия дают гораздо больший эффект, когда предусматривается воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности спортсмена, его нейродинамический статус, психомоторику, интеллект.

Принцип согласованности относится к технологии психической подготовки, организации ее мероприятий во времени. Мероприятия психического воздействия должны планироваться в увязке с другими мероприятиями, логически составляющими систему спортивной подготовки. Например, психорегулирующая тренировка (ПРТ) должна согласовываться с тренировочными занятиями и в зависимости от частных задач занимать самостоятельное место до занятий, после них или в перерывах (если предусматривается применение сокращенного варианта ПРТ).

Принцип индивидуализации требует от психолога или тренера всестороннего знания особенностей спортсмена с последующим выбором таких психических воздействий, которые соответствуют всем его индивидуальным свойствам и качествам.

9. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Контроль используется в этапном и текущем обследованиях.

Как правило, в процессе педагогического контроля подготовленности лыжников-гонщиков регистрируются следующие показатели:

- время прохождения дистанции на контрольных тренировках и соревнованиях;
- время преодоления стандартных отрезков тренировочной или соревновательной дистанции на равнине и на подъемах известной крутизны (на лыжах, на лыжероллерах, в беге с имитацией);
- скорость бега, пульсовая, кислородная и энергетическая стоимость метра пути на стандартных отрезках дистанций;
- темп бега, длина шага и гармоничность хода, вычисляемая как отношение длины шага к частоте шагов, а также другие кинематические показатели;
- уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств.
-

9.1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена

Осуществляется врачом СШОР и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает;

1. Врачебный осмотр специалистов - терапевта, хирурга, травматолога, невропатолога, отоларинголога, окулиста, дерматолога, эндокринолога, гинеколога, стоматолога, педиатра, уролога.
2. Лабораторные исследования: клинический анализ крови, клинический анализ мочи.
3. Функционально-диагностическое исследование: антропометрическое обследование, ЭКГ-исследование, ультразвуковое исследование сердца и внутренних органов (по показаниям), расширенный биохимический анализ крови (по показаниям).

9.2. Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов.

Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма лыжников-гонщиков проводится в рамках этапного комплексного обследования (ЭКО) или углубленного медицинского обследования (УМО) для определения резервных возможностей физиологических систем организма, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры

с дозированными или максимальными физическими нагрузками, чаще всего на беговом тредбане или велоэргометре.

Для определения особенностей реакции на тестирующую нагрузку до и после работы регистрируются показатели функционального состояния сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, центральной и вегетативной нервной системы и др.

В ступенчатых тестах во время работы регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты на каждой ступени нагрузки. В период восстановления, как правило, регистрируются кислородный долг, динамика ЧСС и АД, определяется концентрация лактата. Далее насчитываются показатели, характеризующие мощность, емкость и экономичность функционирования окислительной, лактаcidной и фосфогенной систем энергообеспечения.

Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей, а также качественной реакции адаптации организма спортсмена к нагрузке.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же специалисты;

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

10. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

10.1. Педагогические средства воспитания

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годового цикла подготовки;
- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- правильный выбор мест тренировки.

10.2. Медико-биологические средства воспитания.

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Основные принципы питания спортсменов:

- Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.

- Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.

- Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.

- Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.

- Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).

- Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.

- Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.

Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энерготраты при этом могут достигать значительных величин

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

Первый завтрак - 5% *Зарядка*

Второй завтрак - 25 % *Дневная тренировка* Обед-35% Полдник - 5%

Вечерняя тренировка Ужин - 30%

Минеральные вещества необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Некоторые минеральные вещества (макроэлементы) - калий, натрий, кальций, магний, фосфор - поступают с пищей и содержатся в организме в значительных количествах. Другие - железо, цинк, медь,

кобальт, йод - поступают в весьма малых количествах, хотя также играют важную физиологическую роль.

Регулярные тренировочные нагрузки, выполняемые лыжниками-гонщиками, оказывают существенное влияние на обмен большинства минеральных веществ, изменяя потребность в них организма. Так, очень заметно повышается потребность в фосфоре, который входит в состав макроэргических соединений, участвующих в энергетическом обмене.

Потери фосфора могут быть компенсированы приемом содержащих фосфор препаратов: глицерофосфат, глицерофосфат железа, лецитин, фосфаты натрия, фосфен. Сложнее обеспечить оптимальное соотношение фосфора с кальцием, потребность в котором у спортсменов также повышена. Основным источником кальция - молоко и молочные продукты, 1 л молока или кисломолочных продуктов почти покрывает среднюю потребность организма спортсмена в кальции (2 г в сутки). Особо ценным источником кальция являются сыры. В других продуктах он содержится в сравнительно низких количествах.

Напряженные тренировки и соревнования приводят к повышенным потерям калия и нежелательным проявлениям его дефицита (изменение функции сердечной мышцы и др.). Его потери могут быть компенсированы, если в рационе в достаточном количестве содержатся овощи и фрукты. В обычном рационе основным источником калия является картофель.

Объемные тренировки могут привести к нарушению обмена железа и некоторых других микроэлементов, их баланс становится отрицательным. Одним из проявлений дефицита минеральных веществ может быть нарушение функции кроветворения. Железодефицитные анемии, обусловленные повышенными по объему нагрузками, чаще встречаются среди спортсменов.

Большинство микроэлементов содержится преимущественно в растительных продуктах (овощи, фрукты, крупы), железо также содержится в этих продуктах, но усваивается хуже, чем железо животных продуктов.

Дополнительным источником поступления минеральных веществ является вода. Минеральный обмен может быть улучшен включением в рацион минеральных вод. В случае необходимости применяют различные препараты, содержащие минеральные элементы, а также комплексы витаминов с минеральными веществами (компливит, глютамевит и др.). Так, в состав компливита в оптимальных профилактических дозах включены магний, фосфор, кальций и важнейшие микроэлементы: железо, медь, цинк, кобальт и др.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 °С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы,

повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае когда требуется повысить или как можно быстрее сочетания с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15 °С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15, после тяжелых - 15-20, после максимальных - 20-25 мин.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными

метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

- Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

- Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

- При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Для коррекции факторов, лимитирующих спортивную работоспособность лыжников-гонщиков, применяются препараты пластического и энергетического действия: калия оротат, метилурецил, экдистен, рибоксин, L-карнитин, ноотон, панангин и др.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

11. ПРОФИЛАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА В СПОРТЕ

Уровень развития современного спорта, те перегрузки, которые испытывают спортсмены, настолько высоки, что попытки вообще отказаться от использования лекарственных препаратов отражают воззрения даже не вчерашнего, а позавчерашнего дня. За последние 15-20 лет объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок возросли в 2-3 раза и спортсмены многих видов спорта вплотную подошли к пределу физиологических возможностей организма. При этом витаминная и пищевая неполноценность многих продуктов питания спортсменов, необходимость проведения восстановительных и профилактических мероприятий, приспособление организма к тяжелым физическим и психоэмоциональным нагрузкам, переездам в иные климатические условия и часовые пояса, а также множество иных причин, диктует необходимость применения фармакологических препаратов для обеспечения полноценной спортивной деятельности.

С другой стороны уровень заболеваемости спортсменов, количество увечий и даже смертей в спорте (в основном, в результате применения допингов) нарастает лавинообразно, несмотря на все запрещения и ужесточения дисквалификационных санкций. Мрачная тень допинга нависла над современным спортом.

Таким образом, осознавая необходимость применения лекарственных препаратов в практике спортивной медицины, и в то же время, памятуя о грозных последствиях их неконтролируемого, неквалифицированного приема, возникает закономерный вопрос: Быть или не быть применению фармакологических препаратов в спорте? Принимать или не принимать?

Долгосрочная цель	Целевая группа	Ключевое заявление
Все спортсмены, входящие в <i>Регистрируемый список тестирования</i> , должны получить в период действия программы представление о Списке запрещенных веществ, процедурах допинг-контроля, последствиях влияния допинга на состояние здоровья, правах и обязанностях спортсменов	Все спортсмены уровня спорта высоких достижений, входящие в <i>Регистрируемый список тестирования</i>	"Знай свои права и обязанности"
Весь персонал, вовлеченный в организованный спорт в рамках правового поля организации, будет иметь постоянный доступ к анти-допинговой информации, относящейся к Списку запрещенных веществ, процедурах допинг-контроля, последствиях влияния допинга на состояние здоровья, правах и обязанностях спортсменов	Медицинский персонал, обслуживающий всех спортсменов уровня спорта высоких достижений	"Будь осведомлен о всех нормативах регулирования допинг-контроля"
Учащиеся школ ознакомлены с понятием допинга, имеют представление о том, что он вреден для их здоровья, и занимают негативную позицию по	Учащиеся учреждений основного общего	"Скажи "НЕТ" допингу"

отношению к применению допинга	образования	
--------------------------------	-------------	--

Примеры практических способов:

Общие цели	Целевая группа	Ключевое послание	Практические способы
Все спортсмены, входящие в Регистрируемый список тестирования, должны получить в период действия программы представление о Списке запрещенных веществ, процедурах допинг-контроля, последствиях влияния допинга на состояние здоровья, правах и обязанностях спортсменов	Все спортсмены уровня спорта высоких достижений, входящие в Регистрируемый список тестирования	"Знай свои права и обязанности"	Лекции Печатный материал Интернет Адвокаты спортсменов Специалисты по этике
Весь персонал, вовлеченный в организованный спорт в рамках правового поля организации, будет иметь постоянный доступ к анти-допинговой информации, относящейся к Списку запрещенных веществ, процедурах допинг-контроля, последствиях влияния допинга на состояние здоровья, правах и обязанностях спортсменов	Медицинский персонал, обслуживающий всех спортсменов уровня спорта высоких достижений	"Будь осведомлен о всех нормативах регулирования допинг-контроля"	Печатный материал Постеры Семинары Научные эксперты
Занимающиеся школ ознакомлены с понятием допинга, имеют представление о том, что он вреден для их здоровья, и занимают негативную позицию по отношению к применению допинга	Занимающиеся учреждений основного общего образования	"Скажи "НЕТ" допингу"	Лекции в школе Постеры Интернет Комиксы Пример спортсменов уровня спорта высших достижений для подражания