

Муниципальное автономное учреждение
Спортивно- оздоровительный комплекс «Энергия»

СОГЛАСОВАНО:

На заседании тренерского совета

« 24 » 02 2023 г.

Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ СОК «Энергия»

А.С.Решетов



2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

По этапам спортивной подготовки:

- начальной подготовки
- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- этап совершенствования спортивного мастерства
- этап высшего спортивного мастерства

Срок реализации программы 9 лет

Сарапул, 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Общие положения

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.3. Виды(формы) обучения, применяющиеся

при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия

2.3.2. Объем соревновательной деятельности

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

2.5. Календарный план воспитательной работы

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

3.2. Оценка результатов освоения Программы

3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

4.1.1. Этап начальной подготовки

4.1.2. Тренировочный этап

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

4.2. Учебно-тематический план

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа)

Предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке лыжные гонки с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733 (далее – ФССП). Срок реализации программы – 9 лет.

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с младшего возраста

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «Лыжные гонки» включает в себя следующие спортивные дисциплины :

Спортивные дисциплины вида спорта «лыжные гонки»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
классический стиль - спринт	031	023	3	6	1	1	Я
классический стиль 0,5 км	031	001	3	8	1	1	Н
классический стиль 1 км	031	002	3	8	1	1	Н
классический стиль 3 км	031	003	3	8	1	1	Н
классический стиль 5 км	031	004	3	8	1	1	С
классический стиль 7,5 км	031	042	3	8	1	1	Н
классический стиль 10 км	031	005	3	6	1	1	Я
классический стиль 15 км	031	006	3	6	1	1	Я
классический стиль 20 км	031	007	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км	031	008	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км (масстарт)	031	037	3	6	1	1	Я
классический стиль 50 км	031	009	3	8	1	1	Г
классический стиль 50 км (масстарт)	031	036	3	6	1	1	Я
классический стиль 70 км	031	010	3	8	1	1	М
командный спринт	031	035	3	6	1	1	Я
свободный стиль - спринт	031	040	3	6	1	1	Я
свободный стиль 0,5 км	031	011	3	8	1	1	Н
свободный стиль 1 км	031	012	3	8	1	1	Н

свободный стиль	3 км	031	013	3	8	1	1	Н
свободный стиль	5 км	031	014	3	8	1	1	С
свободный стиль	7,5 км	031	041	3	8	1	1	Н
свободный стиль	10 км	031	015	3	6	1	1	Я
свободный стиль	15 км	031	016	3	6	1	1	Я
свободный стиль	20 км	031	017	3	8	1	1	Я
свободный стиль	30 км	031	018	3	8	1	1	Я
свободный стиль	30 км (масстарт)	031	038	3	6	1	1	Я
свободный стиль	50 км	031	019	3	8	1	1	Г
свободный стиль	50 км (масстарт)	031	039	3	6	1	1	Г
свободный стиль	70 км	031	020	3	8	1	1	М
скиатлон (5 км + 5 км)		031	026	3	8	1	1	Д
скиатлон (7,5 км + 7,5 км)		031	046	3	6	1	1	Б
скиатлон (10 км + 10 км)		031	047	3	8	1	1	Ю
скиатлон (15 км + 15 км)		031	048	3	6	1	1	А
персьют (5 км + 5 км)		031	021	3	8	1	1	С
персьют (7,5 км + 7,5 км)		031	045	3	8	1	1	Б
персьют (10 км + 10 км)		031	022	3	8	1	1	А
персьют (15 км + 15 км)		031	044	3	8	1	1	А
эстафета (4 чел. x 3 км)		031	043	3	8	1	1	Д
эстафета (4 чел. x 5 км)		031	024	3	6	1	1	С
эстафета (4 чел. x 10 км)		031	025	3	6	1	1	А
лыжероллеры - командная гонка		031	028	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - масстарт		031	029	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - персьют		031	030	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - раздельный старт		031	027	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - спринт		031	031	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (2 чел. x 2,5 км) x 3		031	034	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 10 км)		031	032	1	8	1	1	М
лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 6 км)		031	033	1	8	1	1	С

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки .

Спортивная подготовка по виду спорта «Лыжные гонки» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1. этапе начальной подготовки;
2. тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
3. этапе совершенствования спортивного мастерства;

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

На этапе **начальной подготовки**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Лыжные гонки»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
 - отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Лыжные гонки».

На **тренировочном** этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Лыжные гонки»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;

На этапе **совершенствования спортивного мастерства**:

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

Спортивный сезон в спортивной школе начинается с 1 сентября каждый год. Перевод на следующий год спортивной подготовки и набор осуществляется ежегодно (при наличии

свободных мест). Наполняемость, режим работы групп, режим работы тренерской работы определяется спортивной школой на основе подготовленности занимающихся с учетом периодизации процесса подготовки, основываясь на нормативные документы.

Зачисление спортсменов на очередной спортивный сезон и определенный этап подготовки производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда и звания (при необходимости).

Спортсмены, не выполнившие требования для зачисления на следующий спортивный сезон или этап подготовки, могут продолжить обучение повторно на том же этап

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (еженедельным графиком проведения занятий по группам подготовки), утвержденным директором. В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки на год (спортивный сезон), согласованный с тренерским составом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку. Продолжительность тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема тренировочной нагрузки. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических тренировочных часах с учетом возраста

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;
- не превышен максимальный объем тренировки в часах для каждой группы.
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	16	20
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки
- тренировочные сборы
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- инструкторская и судейская практика
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и контроль.

2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные	-	14	18

.	мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		

2.3.2. Объем соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают: -

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные

соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемая спортивная деятельность спортсменов формируется в форме календарного плана спортивных и спортивно-массовых мероприятий на основе Единого календарного соревнований по лыжным гонкам УР а т а к ж е календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Сарапула и учреждения. Календарный план спортивных и спортивно-массовых мероприятий составляется ежегодно

Таблица 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Основные	-	2	6	8	11	18

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Примерные планы распределения часов на этапах спортивной подготовки представлены

Таблице 4

№п/п	Виды подготовк и и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		1,5	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		24		20		8
1.	Общая физическая подготовка	120	152	230	280	335
2.	Специальная физическая подготовка	85	112	160	312	468

	вка					
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	12	20	30	40
4.	Техническая подготовка	6	16	60	80	65
5.	Тактическая подготовка	4	6	10	22	22
6.	Теоретическая подготовка	3	2	4	30	30
7.	Психологическая подготовка	2	2	8	12	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	6	8
9.	Инструкторская практика	-	-	4	10	10
10.	Судейская практика	-	-	4	10	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	10	10
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	10	30	30
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

СЕНТЯБРЬ				
Направление деятельности	Мероприятия	Участники	Сроки	Ответственные
Просветительская	Акция для молодежи в России «Поделись своим знанием».	Обучающиеся	1-9 сентября	Инструкторы – методисты, тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	Единый день солидарности в борьбе с терроризмом. Тематические беседы	Обучающиеся	сентябрь	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Собрание в группах, выбор старост групп, ознакомление с учебными планами в отделении по виду спорта	Обучающиеся	сентябрь	Тренеры-преподаватели
Нравственное	"Этика юного спортсмена" Проведение бесед о нормах поведения в школе, внешнем виде, спортивной форме. Встречи с мастерами спорта, выдающимися спортивными деятелями. Соревнования, судейская практика, общественная деятельность.	Обучающиеся	сентябрь	Тренеры-преподаватели, методисты
Здоровье сберегающее	«Неделя безопасности». Беседы по ТБ, ПБ, ПДД	Обучающиеся	05-10.09.	Тренеры-преподаватели,
Работа с родителями	Родительское собрание Приветствие родителей выпускников, высоких спортивных результатов.	Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	30.09.	Тренеры-преподаватели
ОКТАБРЬ				
Профилактика ассоциативного поведения	Наблюдение за детьми группы риска. Посещение семей на дому. Беседы по профилактике курения, употребления наркотических средств.	Обучающиеся, родители	10-15.10	Тренеры-преподаватели
Здоровье сберегающее направление	Мероприятия по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций.	Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели, методисты

Нравственное	"Воля и мужество российских спортсменов" Международный день пожилых людей. Встречи с мастерами спорта, выдающимися спортивными деятелями. Соревнования, судейская практика, общественная деятельность.	Обучающиеся	25-26.10	Отделение спортивной гимнастики Отделения по видам спорта
НОЯБРЬ				
Патриотическое воспитание	Тематические беседы «День народного единства»	Обучающиеся	01-03.11	Тренеры-преподаватели
Здоровье сберегающее направление	Неделя «Спорт-альтернатива пагубным привычкам. Инструктажи по ТБ «Правила безопасного поведения в зимний период: гололед, на дороге, на водоеме и т.д.».	Обучающиеся	23-30.11	Тренеры-преподаватели, методист
Спортивно-оздоровительное	«Ударом мяча по вредным привычкам» - спортивные игры. Беседы, викторины о здоровом образе жизни. «Веселые старты»!	Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Традиции школы Воспитание занимающихся на спортивных традициях	Участие в соревнованиях, спортивно- массовых мероприятиях посвященных памяти тренеров, спортсменов выдающихся людей.	Отделения по видам спорта тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся	В течение месяца	тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся
Нравственное	Беседы, дискуссии "О спортивной чести". "Юный спортсмен – пример для подражания" Встречи с мастерами спорта, выдающимися спортивными деятелями. Соревнования, судейская практика, общественная деятельность.	Отделения по видам спорта тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся	В течение месяца	тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся
ДЕКАБРЬ				
Нравственное	Мероприятия направленные на исключения использования допинга в спорте. Беседы, дискуссии: "Юный спортсмен – пример для подражания" Соревнования, судейская	тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся	В течение месяца	тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся
Гражданско-патриотическое	Мероприятия, приуроченные ко Дню Конституции России Тематические занятия «Герои Отечества»	Обучающиеся	11-12.12.	Тренеры-преподаватели,

Работа с родителями	Родительское собрание по итогам 1 полугодия учебного года.	Обучающиеся , родители	22-23.12.	Тренеры-преподаватели
Поддержка одаренных детей	Смотр-конкурс «Лучший спортсмен года»	Обучающиеся	15.12.	Отделения по видам спорта, тренерские советы
Традиции школы Воспитание занимающихся на спортивных традициях	Участие в соревнованиях, спортивно- массовых мероприятиях посвященных памяти тренеров, спортсменов выдающихся людей.	Отделение спортивной гимнастики Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
ЯНВАРЬ				
Работа с родителями	Привлечение родителей к организации и проведению спортивно-массовых, оздоровительных мероприятий. Индивидуальная работа. Новогодние и Рождественские спортивно-массовые, оздоровительные и восстановительные мероприятия	Родители, обучающиеся	03.01 - 09.01.	Отделения по видам спорта
Каникулярный период	«Веселые старты!», Подвижные игры, забавы. Викторины. Соревнования.	обучающиеся	04-08.01	Тренеры-преподаватели
Профилактика ассоциативного поведения	Посещение семей на дому. Беседы о значении для человека занятия физкультурой и спортом.	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации о спортивной школе, достижениях обучающихся	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Здоровье берегающее	Организация рационального режима дня и питания спортсмена.	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	Встречи с мастерами спорта, выдающимися спортивными деятелями. Беседы, дискуссии Спортивные кинофильмы, книги о спорте с последующим обсуждением. Соревнования, судейская практика, общественная деятельность.	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели

Профориентационная работа	Тематические беседы: «Современные профессии»	Обучающиеся	по отделениям	Тренеры-преподаватели
ФЕВРАЛЬ				
Гражданско-патриотическое	День памяти воинов-интернационалистов и локальных воинов. Беседы.	Обучающиеся	15.02.	Тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительное	Соревнования, первенства посвященные Дню защитника Отечества.	Обучающиеся	19-20.02 по отделениям	Тренеры-преподаватели
Профилактика ассоциативного поведения	Посещение семей на дому. Беседы о здоровом образе жизни.	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации о спортивной школе, достижениях обучающихся	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Привлечение родителей к организации и проведению спортивно-массовых, оздоровительных мероприятий. Совместные мероприятия посвященные «Дню защитника отечества». Индивидуальная работа.	Тренеры-преподаватель и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	Диспуты: "Помогает ли спорт в учебе?", "Место спорта в формировании активной жизненной позиции". Соревнования, судейская практика, общественная деятельность.	Тренеры-преподаватель и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
МАРТ				
Нравственное воспитание	Беседы, дискуссии, разбор ситуаций на тему: «Нормы и правила поведения спортсмена в условиях разнообразной спортивной деятельности». Соревнования, судейская практика, общественная деятельность.	Тренеры-преподаватель и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели, Родители, Обучающиеся
Профилактика ассоциативного поведения	Посещение семей на дому. Беседы о здоровом образе жизни.	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации о спортивной школе, достижениях обучающихся	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели

Работа с родителями	Привлечение родителей к организации и проведению спортивно-массовых, оздоровительных мероприятий. Совместные мероприятия посвященные «Международному женскому дню». Индивидуальная работа.	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Здоровье сберегающее	Беседы: «Профилактика респираторных заболеваний в весенний период».	Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
АПРЕЛЬ				
Здоровье сберегающее направление	Мероприятия, посвященные «Дню здоровья» Инструктажи по ТБ «Правила безопасного поведения на водоемах, дикой природе».	Обучающиеся , родители	07.04.	Тренеры-преподаватели
Нравственное	Беседы и диспуты на этические темы. Обстоятельный разбор судейская практика	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации о спортивной школе, достижениях обучающихся	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Традиции школы Воспитание занимающихся на спортивных традициях	Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях посвященных памяти тренеров, спортсменов выдающихся людей.	Отделение бокса Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
МАЙ				
Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание учащихся на героических подвигах народов России	Неделя Победы. Участие в акциях: «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк» Беседы о Великой Отечественной войне, соревнования, посвященные Дню Победы.	Обучающиеся , родители	03-10.05	Тренеры-преподаватели
Нравственное	Встречи с мастерами спорта, выдающимися спортивными деятелями. Показательные выступления спортивно-массовые мероприятия, соревнования, посвященные 1 мая, 9 мая.	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели

Работа с родителями	Родительское собрание Организация активного отдыха. Вручение благодарственных писем родителям лучших обучающихся по итогам года.	Обучающиеся , родители	20-23.05 25.05.	Тренеры-преподаватели
Профилактика ассоциативного поведения	Посещение семей на дому. Беседы о здоровом образе жизни.	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации о спортивной школе, достижениях обучающихся	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Традиции школы Воспитание занимающихся на спортивных традициях	Участие в соревнованиях, спортивно- массовых мероприятиях посвященных памяти тренеров, спортсменов выдающихся людей.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватель и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Спортивно-оздоровительное направление	Организация активного отдыха. Восстановительные мероприятия.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватель и Родители Обучающиеся	Праздничные, выходные дни.	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Здоровье сберегающее	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
ИЮНЬ				
Спортивно-оздоровительное направление Каникулярный период:	Организация летней оздоровительной кампании Учебно-тренировочные сборы. Восстановительные мероприятия.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватель и Родители Обучающиеся	01-31.06 По плану	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации о спортивной школе, достижениях обучающихся	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Гражданско-патриотическое	Организация в мероприятиях посвященных началу ВОВ: «Свеча памяти»	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватель и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Работа с родителями	Привлечение родителей к организации и проведению спортивно-массовых, оздоровительных мероприятий. Индивидуальная работа.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватель и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Нравственное	Самостоятельная работа, спортивный режим, питание. Спортивные	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели

	кинофильмы, книги о спорте.			
Здоровье сберегающее	Правила поведения, техника безопасности в течение летнего отдыха. Викторина «Лето красное – лето безопасное».	Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	1-7 июня	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Профилактика ассоциативного поведения	Вовлечение учащихся в соревновательную, совместную общешкольную и общественную деятельность. Индивидуальная работа. Наставничество.	Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Экологическое воспитание	«Теоретические основы экологической этики, культуры, безопасности» Лекции, беседы, семинар-практикум, акции Уборка и озеленение	Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Июль				
Спортивно-оздоровительное направление Каникулярный период:	Организация летней оздоровительной кампании Учебно-тренировочные сборы. Восстановительные мероприятия.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	01-31.07 По плану	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание Самостоятельная работа обучающихся	Акция «Активное лето» Реализация планов самостоятельной работы по общей и специальной физподготовке. Самостоятельная работа, спортивный режим, питание. Восстановительные мероприятия. Спортивные кинофильмы, книги о спорте.	Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	01-31.07 По плану	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Привлечение родителей к организации, реализации и контролю оздоровительных, восстановительных мероприятий. Индивидуальная работа. День любви, семьи и верности «Семейный кодекс» Семейная битва «Вместе мы сила!» Конкурс «Семейное селфи»	Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	04.07.	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации об активном и безопасном	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели

	летнем отдыхе.			
АВГУСТ				
Спортивно-оздоровительное направление Каникулярный период:	Организация летней оздоровительной кампании Учебно-тренировочные сборы. Восстановительные мероприятия.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватель и Родители Обучающиеся	01-31.08 По плану	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации о спортивной школе, достижениях Обучающихся	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Гражданско-патриотическое	Лекция «Служба «112» «Занятие-практикум	Тренеры-преподаватель и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Работа с родителями	Привлечение родителей к организации и проведению спортивно-массовых, оздоровительных мероприятий. Индивидуальная работа.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватель и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Нравственное	Самостоятельная работа, спортивный режим, питание. Спортивные кинофильмы, книги о спорте.	Тренеры-преподаватель и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Здоровье сберегающее	«Конструктор здоровья» Тренинг «Здоровая нация» Правила поведения, техника безопасности на спортивных площадках, залах по видам спорта.	Тренеры-преподаватель и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Профилактика ассоциативного поведения	Вовлечение учащихся в соревновательную, совместную общешкольную и общественную деятельность. Индивидуальная работа. Наставничество.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватель и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг и допинг-контроль? 2. Исторический обзор	В течение года	тренеры

	<p>проблемы допинга (как появился?)</p> <p>3. Последствия допинга для здоровья</p> <p>4. Допинг и зависимое поведение</p> <p>5. Профилактика допинга</p> <p>6. Как повысить результаты без допинга?</p> <p>7. Причины борьбы с допингом</p>		
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>1. Профилактика применения допинга среди спортсменов</p> <p>2. Основы управления работоспособностью спортсмена</p> <p>3. Мотивация нарушений антидопинговых правил</p> <p>4. Запрещенные вещества и методы</p> <p>5. Допинг и спортивная медицина</p> <p>6. Психологические и имиджевые последствия допинга</p> <p>7. Процедура допинг - контроля</p> <p>8. Организация антидопинговой работы</p>	<p>В течение года</p>	<p>тренеры</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>1. Прохождение онлайн обучения на тему :«Антидопинг» на сайте РУСАДА</p> <p>2. Проведение беседы на тему: «Запрещенный список».</p> <p>3. Проведение беседы на тему: «Последствия допинга для здоровья»</p> <p>4. Проведение беседы на тему: «Риски и последствия использования биологически активных добавок»</p> <p>5. Проведение беседы на тему: «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»</p>	<p>В течение года</p>	<p>тренеры</p>

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструкторской и судейской практики осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований

Этап спортивной подготовки	мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся Начальным знаниям спортивной терминологии.умению составлять конспект Отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающими отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии,показом технических элементов,умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта,умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий .стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углублённым знаниям спортивной терминологии,умению составлять конспект занятия

Этапы совершенствования спортивного мастерства	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися углублённым знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углублённое изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положение о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку,

заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 03.12.2020 № 61238).

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно- физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных

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 режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по лыжным гонкам, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Медико-биологические мероприятия направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Восстановительные мероприятия стали составной неотъемлемой частью системы подготовки взрослых и молодых спортсменов. Состав средств восстановления зависит от возраста и квалификации, а также от характера выполненной нагрузки в микроцикле.

Средства восстановления делят на три группы: педагогические, медико- биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

План медицинских ,медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	мероприятия	Сроки проведения
<i>Этап начальной подготовки</i>	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Таблица 5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более
			14.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более
			13.00
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации	
До двух лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Свыше двух лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»

Таблица 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.40	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.40
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31.00	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.00
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.30	-
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

В содержании тренировочного процесса различаются теоретическая, физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовки.

Спортивный результат обеспечивается единством их проявления, тем более что в каждом случае соревновательной деятельности эти виды подготовки выступают в тесной взаимосвязи.

4.1.1.ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность тренировки групп начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
 - приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- воспитание должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки

№п/п	Тема
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь
3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка

1. *Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.*

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Соревнования юных лыжников.

2. *Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.*

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжниками и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. *Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.*

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

4. *Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.*

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные

классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная и физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучению преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «пругом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

4.1.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи и преимущественная направленность тренировки тренировочного этапа 1 – 2-й год (начальная спортивная специализация).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности; углублённое изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
 - приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных

подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объём специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объёма без форсирования общей интенсивности тренировки.

Физическая подготовка

Допустимые объёмы основных средств подготовки

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Общий объём циклической нагрузки (км.)	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2200-2700
Объём лыжной подготовки, (км.)	700-900	900-1200	600-700	700-1000
Объём лыжероллерной подготовки (км.)	300-400	500-700	200-300	400-500
Объём бега, ходьбы имитации, (км.)	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе спортивной специализации

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	Проценты от соревновательной скорости	ЧСС уд/мин	Ла мМоль/л
4	Максимальная	больше 106	больше 190	больше 13
3	Высокая	91-105	179-189	8-12
2	Средняя	76-90	151-178	4-7
1	Низкая	ниже 75	ниже 150	ниже 3

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приёмы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегчённых условий для обработки отдельных элементов и деталей, а также

затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Теоретическая подготовка

Примерный тематический план теоретической подготовки на тренировочном этапе спортивной специализации

№ п/п	Тема
1	Лыжные гонки в мире, России, США
2	Спорт и здоровье
3	Лыжный инвентарь, мази, парафины
4	Основы техники лыжных ходов
5	Правила соревнований по лыжным гонкам
	Итого

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Лыжные гонки в мире, России, США.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потёртостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Лыжный инвентарь, мази и парафин.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения

4. Основы техники лыжных ходов.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени результатов индивидуальных гонок.

Задачи и преимущественная направленность тренировки тренировочного этапа 3 – 5 года (углубленная специализация).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается

формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряжённой тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счёт увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Физическая подготовка.

Допустимые объёмы основных средств подготовки

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Общий объём нагрузки, км.	3400-3700	5800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объём лыжной подготовки, км.	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объём роллерной подготовки, км	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объём бега, имитации, км.	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной специализации

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	Проценты от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин.	Ла мМоль/л
4	максимальная	больше 106	больше 185	больше 15
3	высокая	91-105	175-184	8-14
2	средняя	76-90	145-174	4-7
1	низкая	меньше 75	меньше 144	меньше 3

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке чёткого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жёсткой системой рука – туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных условиях достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях. В том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Примерный тематический план теоретической подготовки на тренировочном этапе

углубленной специализации

№ п/п	Тема
1.	Перспективы подготовки юных лыжников ТЭ
2.	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена
3.	Основы техники лыжных ходов
4.	Основы методики тренировки лыжника-гонщика
	Итого

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**1. Перспективы подготовки юных лыжников ТЭ.**

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей спортивного мастерства лыжников тренировочной группы.

2. *Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.*

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности её содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

3. Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углублённое изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников тренировочной группы. Типичные ошибки.

4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объём и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности подготовки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

4.3.3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**Задачи и преимущественная направленность на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Задачи и преимущественная направленность тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Как известно, уровень спортивного мастерства юных квалифицированных спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала специализированной подготовки, учетом возрастных особенностей в процессе многолетней подготовки, достижением определенного

уровня спортивных результатов. Этап спортивного совершенствования в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнения нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта). Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организационная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

4.2. Учебно-тематический план

В процессе тренировочных занятий и участия в соревнованиях начинающих спортсменов, возникает необходимость овладения знаниями, нужными для успешного освоения программы. Эти знания направлены на осмысление того, что связано с тренировкой и в конечном итоге на повышение интеллекта. Освоение этих знаний происходит параллельно с освоением практического раздела.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год(минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше	≈120		

одного года обучения:			
История возникновения вида спорта и его развитие	≈13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	
	Режим дня и питание обучающихся	≈14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические

			механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Психологическая подготовка	≈60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
Правила вида спорта	≈60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Этап совершенствования спортивного мастера	Всего на этапе совершенствования спортивного мастера:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром

Этап высшего спортивного	травматизма. Перетренированность/неотренированность			«перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		

мастерст ва	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта,

			различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки

3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки» не ниже всероссийского уровня.

4. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,

а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыже-роллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

Таблица 9

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	1
5.	Держатель для утюга	штук	3

6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4
37.	Фибертекс	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегафон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	пар	12
2.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)	пар	12
3.	Ботинки лыжные универсальные	пар	12
4.	Чехол для лыж	штук	12
5.	Очки солнцезащитные	штук	12
6.	Нагрудные номера	штук	200

6.2.Кадровые условия реализации Программы:

-Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

-Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

-Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «лыжные гонки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

-Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

Нормативные документы:

-федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденным приказом

Минспорта России от 17.09.2022 г. №733)

-Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

Список интернет-источников:

<https://minsport18.udmr.ru> -Министерство физической культуры и спорта УР

<https://csp18.ru> -Центр спортивной подготовки УР

<http://www.flgr.ru> -Федерация лыжных гонок УР

<http://www.flgr.ru>- Федерация лыжных гонок России

<https://moisport.ru>- Цифровая платформа «Мой спорт»

<http://www.skisport.ru/>- Журнал «Лыжный спорт»

литература:

1. Антонова О.Н. Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика: Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - М., 1999 год.
2. Аксельрод, С.Л.; Данилова, Л.А.; Осипов, И.Т. Физическая культура и спорт 1997 год.
3. Аграновский М.А. Лыжный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 368с.
4. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Учебное пособие. - Харьков.: «Основа», 1993. - 244с
5. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины « Лыжный спорт». -Учебное пособие. 2001
6. Бутин И.М. Лыжный спорт - М., Изд. центр «Академия» 2000 год.
7. Велашков К.Ю., Грозин Ю.А. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки лыжников-гонщиков, - Теория и практика физической культуры 1977. №3 - 27с.
8. Евстратов В.Д. Коньковый ход Но не только. -М., 2007
9. Евстратов В.Д., Чукардин Г.В., Сергеев Б.И. Лыжный спорт: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. -М., 2004
10. ЕрмаковЕ.Е. Техника лыжных ходов. -Смоленск. 1995
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - С.28-39.
12. Кондрашев А.В. Техника коньковых лыжных ходов. -М., 1999
13. КондрашевА.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника гонщика. -М., 1998
14. Кудрявцев Л.И. Лыжный спорт. - Учебник для техникумов физической культуры. - Изд. 2-е. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 287с.
15. Манжов В.Л. Современная методика тренировки в лыжных гонках. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - С.5-8.
16. Матвеев Л.Л. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 24с.
17. Масленников И.Б., Капланский В.Е. Лыжный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - С.92-96
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов. /Под ред. М.Я.Набатниковой/. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 18с.
19. Фомин С.К. Лыжный спорт: Методическое пособие для учителей физической культуры и тренеров. - Киев.: Рад.шк., 1988. - 176с.
20. Филин В.П. Воспитание физических способностей юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 128с.

21. Филин В.П., Фомин Н.И. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 255с.
22. Чернов К.Л. Подготовка юных лыжников М.: Физкультура и спорт, 1997. - С.11-21
23. Шварц В.Б., Хрущёв С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - С.150-154
24. SalmelaС. Современные тенденции конькового хода // «Лыжный спорт», 1998 № 4 - С.18-27.
25. StailerS. Физиология лыжных гонок // журнал «Лыжный спорт», 2006 №2. - С.65-73