

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Рязанской области «Спортивная школа «Арена»

Принята на заседании педагогического
совета от « 11 » 05 20 23 г.
Протокол № 4



Утверждаю
Директор
Д.В. Конуркин
20 23 г.

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

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации программы: 9 лет

Р.п. Шилово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения.	4
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием видов спорта (спортивной дисциплины)	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	10
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	16
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	23
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.	27
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	30
3.	Система контроля:	38
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	38
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	40
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	41
4.	Рабочая программа	43
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	43
4.2	Учебно-тематический план	63
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	67
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	68

6.1.	Материально-технические условия	68
6.2.	Кадровые условия	75
6.3.	Информационно-методические условия.	76

1. Общие положения.

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием видов спорта (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. №733.

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Лыжные гонки» – 0310005611Я

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 10 км (масс-старт)	031	022	3	8	1	1	Л
классический стиль 10 км (персьют)	031	028	3	8	1	1	Г
классический стиль 15 км	031	006	3	6	1	1	Я
классический стиль 15 км (масс-старт)	031	035	3	8	1	1	Л
классический стиль 15 км (персьют)	031	044	3	8	1	1	М
классический стиль 20 км	031	007	3	8	1	1	Я
классический стиль 20 км (масс-старт)	031	045	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км	031	008	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км (масс-старт)	031	037	3	6	1	1	Я
классический стиль 50 км	031	009	3	8	1	1	Г
классический стиль 50 км (масс-старт)	031	036	3	6	1	1	Я
классический стиль 70 км (масс-старт)	031	010	3	8	1	1	М
классический стиль - командный спринт	031	049	3	6	1	1	Л
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 10 км (масс-старт)	031	050	3	8	1	1	Л
свободный стиль 10 км (персьют)	031	051	3	8	1	1	Г
свободный стиль 15 км	031	016	3	6	1	1	Я
свободный стиль 15 км (масс-старт)	031	052	3	8	1	1	К
свободный стиль 15 км (персьют)	031	053	3	8	1	1	М
свободный стиль 20 км	031	017	3	8	1	1	Я

свободный стиль 20 км (масс-старт)	031	054	3	8	1	1	Я
свободный стиль 30 км	031	018	3	8	1	1	Я
свободный стиль 30 км (масс-старт)	031	038	3	6	1	1	Я
свободный стиль 50 км	031	019	3	8	1	1	Г
свободный стиль 50 км (масс-старт)	031	039	3	6	1	1	Г
свободный стиль 70 км (масс-старт)	031	020	3	8	1	1	М
свободный стиль - командный спринт	031	055	3	6	1	1	Л
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	031	021	3	8	1	1	С
эстафета (3 человека x 5 км)	031	056	3	8	1	1	Ж
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 человека x 5 км) - смешанная	031	057	3	8	1	1	Я
эстафета (4 человека x 7,5 км)	031	058	3	8	1	1	Л
эстафета (4 чел. x 10 км)	031	025	3	6	1	1	А
лыжероллеры - классический стиль 7,5 км	031	059	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - классический стиль 7,5 км (масс-старт)	031	060	1	8	1	1	Д
лыжероллеры - классический стиль 10 км	031	061	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - классический стиль 10 км (масс-старт)	031	062	1	8	1	1	Н
лыжероллеры - классический стиль 15 км	031	063	1	8	1	1	Л
лыжероллеры - классический стиль 15 км (масс-старт)	031	064	1	8	1	1	К
лыжероллеры - классический стиль 20 км	031	065	1	8	1	1	А
лыжероллеры - классический стиль 20 км (масс-старт)	031	066	1	8	1	1	Г
лыжероллеры - классический стиль 30 км	031	067	1	8	1	1	Л
лыжероллеры - классический стиль 30 км (масс-старт)	031	068	1	8	1	1	Л
лыжероллеры - классический стиль - спринт	031	069	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - командный спринт	031	070	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - свободный стиль 7,5 км	031	071	1	8	1	1	Н
лыжероллеры - свободный стиль 7,5 км (масс-старт)	031	072	1	8	1	1	Н
лыжероллеры - свободный стиль 10 км	031	073	1	8	1	1	Б
лыжероллеры - свободный стиль 10 км (масс-старт)	031	074	1	8	1	1	Н
лыжероллеры - свободный стиль 15 км	031	075	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - свободный стиль 15 км (масс-старт)	031	076	1	8	1	1	К
лыжероллеры - свободный стиль 20 км	031	077	1	8	1	1	Г
лыжероллеры - свободный стиль 20 км (масс-старт)	031	078	1	8	1	1	А
лыжероллеры - свободный стиль 30 км	031	079	1	8	1	1	М
лыжероллеры - свободный стиль 30 км (масс-старт)	031	080	1	8	1	1	М

лыжероллеры - свободный стиль - спринт	031	081	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - масс-старт	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 0,2 км - 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

Программа разработана ГАУ ДО РО «Спортивная школа «Арена» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной приказом Минспорта России от 24 октября 2023 г. № 851, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 6 февраля 2023 года)
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 28 декабря 2022 года);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями на 7 июля 2022 года);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ 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» (с изменениями на 22 февраля 2022 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Программа направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, конкретизируются по отдельным этапам спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спорта;

- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
- формирование разносторонней, общей и специальной физической подготовленности, а также теоритической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Лыжные гонки – циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок.

Официальные спортивные соревнования по лыжным гонкам проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта на дистанциях длиной от 0,5 км до 70 км.

Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

Основные виды: с раздельным стартом, с общим стартом (масс-старт), гонки преследования (персьют), скиатлон, эстафеты, индивидуальный спринт и командный спринт.

Основные стили передвижения на лыжах – «классический стиль» и «свободный стиль».

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Вариативность техники

зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, от подготовленности лыжников.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

1. Соревнования с отдельным стартом, при котором спортсмены стартуют с определённым интервалом (как правило 30 секунд) и в определённой последовательности, которая определяется жеребьёвкой.

2. Соревнования с масс-стартом. В этом случае все спортсмены стартуют одновременно. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсменов.

3. Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещённые соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, персьют проходит в два этапа: один спортсмены бегут классическим стилем, а другой – свободным. Гонки преследования делятся на гонки с перерывом и без перерыва (дуатлон).

4. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже трёх), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, 3 и 4 – свободным. Эстафета начинается с масс-старта. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, то время, когда оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты.

5. Индивидуальный спринт начинается с квалификации (отдельным стартом). После квалификации, оставшиеся спортсмены соревнуются в финалах спринта (массовый старт), а именно: четверть финалы, полуфиналы и финал А. Количество спортсменов в финальных забегах не превышает 30. Таблица итоговых результатов спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

6. Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые меняют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы. При большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых количество лучших команд отбираются в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись на территории современной Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце XIX – начале XX века во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS).

В России первая руководящая развитием лыж организация – Московский клуб лыжников, который появился 29 декабря 1895 г. Первый чемпионат страны

по лыжным гонкам состоялся 7 февраля 1910 года и в нем участвовало 12 спортсменов. Победителем чемпионата и обладателем звания первого лыжебежца страны стал Павел Бычков. Женское первенство страны впервые было разыграно в 1921 году, на дистанции 3 км победила Наталья Кузнецова.

При занятиях лыжными гонками активно работают все основные группы мышц и кардиореспираторная система, улучшается резистентность организма к неблагоприятным внешним условиям. Систематические тренировки увеличивают ЖЕЛ, МПК, вызывают изменение состава крови, уменьшают ЧСС, дают возможность легко регулировать нагрузку, как по интенсивности, так и по объему.

При передвижении на лыжах развиваются все основные физические качества, особенно выносливость, сила, координация.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	с 9 лет	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	с 12 лет	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	с 15 лет	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	с 17 лет	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста, обучающегося;
 - наличия у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «лыжные гонки».
- 2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5		
Количество часов в неделю	5	6	8	10	14	16	18	18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	260	312	416	520	728	832	936	936	1040-1248	1248-1646

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы, в зависимости от уровня занимающихся и их подготовленности применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в 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;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки, обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы

субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 – кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе состоящие из двух человек и более).

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего 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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные

сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа 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).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенс твования спортивно го мастерств а	Этап высшего спортивно го мастерств а
До год а	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет			1	2		
1	2	3	1	2	3	4	5			24	32
Недельная нагрузка в часах											
5	6	8	10	14	16	18	18	24	32		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
2	2	2	3	3	3	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)											
12	12	12	10	10	10	10	10	4	1		
1	Общая физическая подготовка	167	187	245	218	291	283	318	318	312	266
2	Специальная физическая подготовка	60	81	116	156	218	266	290	290	449	666
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	4	21	30	83	103	103	174	283
4	Техническая подготовка	25	35	42	94	124	100	103	103	149	133
5	Тактическая подготовка	1	1	1	6	10	14	16	16	21	28

6	Теоретическая подготовка	1	1	2	5	10	14	15	15	21	27
7	Психологическая подготовка	1	1	1	5	10	14	16	16	22	28
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	4	9	11	13	13	16	55
9	Инструкторская практика	-	-	-	3	4	13	19	19	25	33
10	Судейская практика	-	-	-	2	3	12	19	19	25	34
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	3	9	11	12	12	17	55
12	Восстановительные мероприятия	1	1	1	3	10	11	12	12	17	56
	Общее количество часов в год	260	312	416	520	728	832	936	936	1248	1664

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- *перспективное*, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- *ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- *ежемесячное*, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитание - один из основных видов педагогической деятельности тренера, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями.

Одной из основных задач в ГАУ ДО РО «СШ «Арена» по видам спорта «плавание» является обеспечение необходимых условий для личностного развития. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития. Воспитательная работа должна проводиться целенаправленно, систематически по плану.

Тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

- воспитание патриотизма;
- воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);
- эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность);
- воспитание трудолюбия.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является тренер - преподаватель, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, своему поведению на работе и в быту, внешнему виду. Он должен быть добрым и справедливым, внимательным, чутким, обладать педагогическим тактом и строго соблюдать моральный кодекс. Тренер-преподаватель должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы, создавать благоприятную доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями.

Воспитательная работа с лыжниками не ограничивается воспитанием у них нравственных качеств и норм поведения. Она должна быть направлена на развитие у них воли, без которой спортсмены не могут преодолеть трудности, возникающие в ходе тренировки и соревнований.

Вся воспитательная работа с лыжниками осуществляется тренером - преподавателем:

- а) во время учебно-тренировочных занятий - в процессе изучения и совершенствования техники и тактики, общей и специальной физической подготовки;
- б) во время подготовки к выступлениям на соревнованиях;
- в) в ходе обсуждения итогов выступлений в соревнованиях;
- г) в специальных беседах, проводимых тренером по методике и технике лыжных гонок, его истории; по вопросам морали, спортивной этики; по правилам соревнований и т. д.;
- д) в процессе различных общественных мероприятий: встреч с мастерами спорта, писателями, во время экскурсий, посещений лекций, музеев, соревнований и т. д.;
- е) в общении тренера-преподавателя с спортсменами вне занятий: в свободное время, во время поездок на сборы и соревнования, в домашней обстановке и т. д.

В центре воспитательной работы должно находиться идейное воспитание обучаемых, успех которого во многом определяет эффективность нравственного, волевого и эстетического воспитания.

Воспитание у лыжников сознательной дисциплины способствует формированию важных черт характера, проявляющихся в умении управлять своим поведением в различных жизненных ситуациях. Спортсмены должны осознать необходимость быть дисциплинированными на занятиях, выполнять указания тренер-преподавателя, исполнять свои обязанности, соблюдать нормы поведения. Необходимое условие воспитания дисциплинированности - интересное содержание, увлекательное построение занятий, отсутствие шаблона в подборе общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений.

Очень важно, чтобы лыжники осознали, какое большое значение для успехов в лыжных гонках имеет правильный режим, который должен сделаться привычным для спортсмена.

Таким образом, процесс воспитания не надстраивается над действием обучения, не идёт параллельно с ним, либо время от времени в обучение врубается воспитывающие элементы. Воспитание обязано пронизывать весь ход обучения.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня , в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида	В течение года

		<p>спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2. Здоровье сбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и 	В течение года

	образа жизни	умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей	В течение года

	современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе.	дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года

4. Развитие творческого мышления

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
------	---	--	--

5. Спортивно-этическое и правовое воспитание			
5.1.	Освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Культура межличностных отношений	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с целью соблюдения правила «честной спортивной борьбы», воспитание уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.	

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их

производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «лыжные гонки».

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	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по теме
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по теме
	Веселые старты "Мы за честный спорт!"	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, фото /видео
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Антидопинговая обучающая программа "Понятие чистоты спорта, определение	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по теме

	"допинга"		
	Антидопинговая обучающая программа "Виды нарушений антидопинговых правил"	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по теме
	Антидопинговая обучающая программа "Последствия допинга. Санкции за нарушение антидопинговых правил"	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по теме
	Антидопинговая обучающая программа «Проверка лекарственных препаратов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по теме
	Викторина "Побеждай честно!"	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: положение, фото/видео
	Первенство спортивной школы по лыжным гонкам «Побеждай честно!"	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: положение, фото/видео
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по теме
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1- 2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового

			образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Лыжные гонки как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Одной из задач Программы является подготовка занимающихся к роли инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса лыжников, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судейства лыжных гонок.

Теоретическая подготовка по судейству проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у спортсменов воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения лыжным гонкам. Поочередно выполняя роль задачи инструктора, лыжники учатся последовательно и систематически изучать технику движения. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией лыжных гонок, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда лыжники имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность лыжникам получить квалификацию юного судьи по лыжным гонкам. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Судейская категория присваивается лицам по достижении 14 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Инструкторская и судейская практика в группах тренировочного этапа до 2-х лет подготовки:

- выполнение заданий по построению и перестроению группы;
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями;
- уметь замечать и исправлять ошибки, выполняемые другими занимающимися, в технике лыжных гонок;
- уметь показать основные элементы техники лыжных гонок.

Инструкторская и судейская практика в группах тренировочного этапа свыше 2-х лет подготовки:

- проведение подготовительной и заключительной части тренировки;
- составление комплексов упражнений по общей физической подготовке и проведении занятий;
- уметь выделить наиболее грубые ошибки в технике и показать подводящие упражнения для их исправления;
- практика судейства соревнований в роли судьи.

Инструкторская и судейская практика в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке;
- составление конспектов занятий;
- составление положения о соревнованиях;
- практика судейства районных и городских соревнований по лыжным гонкам: в роли судьи при участниках, в роли заместителя главного секретаря, секундометриста.

План инструкторской и судейской практики

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 течении года	Проведение обучающимися 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»
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать

			сложные ситуативные вопросы, участие в семинарах по судейству соревнований.
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных, городских и региональных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

К основным задачам медико-биологического обеспечения спортивной подготовки относятся следующие задачи:

Задачи медицинского плана:

- Обеспечение первичного допуска к занятиям спортом с позиции существующих медицинских показаний и противопоказаний.
- Проведение ежегодного углубленного медицинского обследования спортсменов.
- Обеспечение дополнительного и предсоревновательного медицинского обследования спортсменов.
- Анализ заболеваний, травм и специфических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом;

разработка методов их ранней диагностики, лечения, реабилитации и профилактики.

- Участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора.
- Участие в обосновании рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов спортсменов.
- Осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у занимающихся спортом в процессе тренировок и соревнований.
- Разработка, апробация и внедрение в практику медико-биологических средств и методов оптимизации процессов пост нагрузочного восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Задачи гигиенического плана:

- Изучение влияния характера и условий реализации различных видов спорта на здоровье человека.
- Выявление сопутствующих факторов риска ухудшения здоровья спортсменов при различных условиях реализации отдельных видов мышечной деятельности.
- Разработка санитарных правил устройства и содержания различного рода спортивных сооружений.
- Рекомендации по рациональной организации режима дня, тренировок, отдыха, питания, личной гигиены, спортивной экипировки.

Научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и продление спортивного долголетия - оценка эффективности используемых оздоровительных мероприятий.

В ГАУ ДО РО «СШ «Арена» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Спортивная школа осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки (ГБУ РО «Рязанский областной врачебно-физкультурный диспансер»).

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	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
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	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

Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов

Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов состоит из углублённых медицинских обследований (УМО), этапных комплексных обследований (ЭКО) и текущих обследований (ТО), составной частью которых являются текущие врачебные наблюдения.

Цель текущих наблюдений – обеспечение гигиены спортсмена – обеспечение им правил личной гигиены. Личная гигиена включает режим дня, гигиену сна, тела, одежды, обуви, мест занятий, жилого помещения, закаливания.

Рациональное питание – один из важных факторов повышения работоспособности спортсмена. Важно, чтобы суточная калорийность питания соответствовала суточному расходу энергии. Превышение калорийности над расходом энергии приводит к отложению жира и нарушению пищеварения. Недостаточная калорийность суточного рациона при значительном расходе энергии ведёт к постепенному истощению организма.

Одной из основных функций медицинского обследования является контроль здоровья и функционального состояния спортсмена. Хорошее состояние здоровья спортсмена – важнейшее условие достижения высоких спортивных результатов, устойчивой и продолжительной работоспособности. Здоровье спортсмена, с одной стороны, обусловлено генетическими факторами (наследственностью, анатома-морфологическими особенностями, типом нервной системы), с другой – в значительной степени зависит от условий жизни, питания, двигательного режима, соблюдения гигиены и других факторов.

Занятия спортом повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям, предупреждают развитие заболеваний опорно-двигательного

аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Вместе с тем в связи интенсификацией спорта, увеличением физических и психических нагрузок, форсированием подготовки, несоблюдением методических рекомендаций возможно создание предпосылок к разного рода заболеваниям – специфическим и неспецифическим.

К группе специфических заболеваний относятся заболевания, связанные с двигательной деятельностью спортсмена: травмы, полученные в результате занятий спортивными упражнениями и в ходе соревнований. Во вторую группу входят общие для всех спортсменов стрессы, нарушения пищевого рациона, адаптации к нагрузкам, иммунитета.

Заболевание и травматизм негативно отражаются на учебно-тренировочном процессе, снижают работоспособность и функциональные возможности спортсменов. В борьбе с заболеваниями важное значение приобретают их профилактика, своевременная диагностика отклонений в состоянии здоровья, осуществляемая в процессе углубленных медицинских обследований и текущих обследований.

Профилактика спортивного травматизма включает правильную организацию учебно-тренировочного процесса, обеспечение хорошего состояния инвентаря, оборудования и мест занятий, рациональное дозирование нагрузок, предупреждение чрезмерного утомления, проведение качественной разминки и упражнений восстанавливающего характера в конце занятий.

Важнейшим условием исключения травматизма является соблюдение общих и специфических принципов обучения и тренировки.

При нарушении общего режима, несоответствии методики проведения занятий, неадекватности тренировочных нагрузок состоянию организма могут возникать переутомление, перенапряжение и перетренированность.

Профилактика и лечение указанных состояний осуществляется на основе комплексного использования различных средств и методов педагогического, медико-биологического и психического воздействий при строгой их индивидуализации.

Важной стороной врачебного контроля за спортсменами являются наблюдения за состоянием сердечно-сосудистой системы. Круг показателей, используемых для оценки её состояния, достаточно широк. Это ЧСС, величины артериального давления крови, объём сердца, ударный и минутный объём крови, электрокардиографические, поликардиографические и другие показатели.

Самоконтроль – это личный контроль спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, физической, технико-тактической и психической подготовленности. Самоконтроль является существенным дополнением к педагогическому и медико-биологическому контролю. Его данные учитываются в процессе управления тренировочной и соревновательной деятельностью.

Самоконтроль осуществляется на основе систематических наблюдений и их записей в дневнике. Регистрируемые спортсменом показатели можно подразделить на субъективные и объективные.

К *субъективным* относятся самочувствие, сон, работоспособность, желание тренироваться, настроение, аппетит и др.

К *объективным* - те показатели, которые можно получить с помощью измерений и выразить в количественной мере: частота сердечных сокращений и дыхания, масса тела, данные спирометрии, мышечная сила и др.

Проявление состояния переутомления у спортсменов, связанного с постоянно возрастающими параметрами тренировочных и соревновательных нагрузок, характеризуется ухудшением качества работы регулирующих систем (центральная и вегетативная нервная системы, гормонально-гуморальная система), систем вегетативного обеспечения мышечной деятельности (дыхания, кровообращения, кровь), исполнительской системы (периферический нервно-мышечный аппарат). Перечисленные факторы (и виды утомления) оказывают влияние на динамику восстановительных процессов и определяют комплекс восстановительных мероприятий.

К основным группам средств восстановления относятся: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе рационально организованной двигательной деятельности, тренировочного процесса.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование (построение) мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок, их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учётом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей, а также конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, их вариативность и сочетание, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание должного эмоционального фона;

- рациональная организация и построение межигровых (соревновательных) микроциклов (от 1 до 5 дней) с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий, комплексным использованием различных средств восстановления;

- введение в конце каждого мезоцикла специализированных восстановительных микроциклов (широкое использование комплекса средств восстановления, переключение на средства общего всестороннего физического воздействия в сочетании с активным и пассивным отдыхом);

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья спортсмена, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические средства включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание, одно из важных средств восстановления работоспособности, - это калорийное, разнообразное, полноценное, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. На определённых этапах подготовки в целях активизации восстановительных процессов рекомендуется использовать продукты повышенной ценности: спортивный напиток с белковым гидролизатом, белковое печенье, белково-глюкозный шоколад, углеводно-минеральный напиток, различные витаминные препараты.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации адаптационных и восстановительных процессов в подготовке спортсменов высокой квалификации.

Их разделяют на следующие группы:

1) препараты, обеспечивающие усиление белкового синтеза и энергетического обмена: оротат калия, инозин, карпитин, мышечно-адениловый препарат (МАП);

2) препараты анаболического действия: неробол, ретаболин, метилурацил;

3) препараты энергетического действия: панангин, глютаминовая кислота, кальция глицерофосфат, кальция лактат, лецитин, аминалон⁴

4) адаптационные препараты: экстракт элеутерококка, экстракт и настойка женьшеня, лимонник китайский, левзея;

5) стимуляторы кроветворения: железоглицерофосфат, железо-восстановительное, гемостимулин, гематоген и др.

Назначение какого-либо препарата или комплекса препаратов и определение конкретной методики их применения является делом не только врача, но и тренера.

Фармакологические препараты могут давать восстанавливающий эффект лишь в том случае, если их назначение будет тактически правильным относительно динамики тренировочных и соревновательных нагрузок и состояния спортсмена. В связи с этим целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

1. В нагрузочные дни микроцикла назначается минимальная доза препарата. А в дни снижения нагрузки и отдыха одновременно с включением педагогических средств восстановления назначается максимальная доза, что обеспечивает положительное взаимодействие педагогических и фармакологических средств.

2. Комплекс препаратов целесообразно подбирать для каждого спортсмена с учётом их воздействия в первую очередь на органы и системы, испытывающие повышенные нагрузки.

3. Используемые в годичном цикле препараты необходимо периодически менять, чтобы избежать привыкания к ним.

4. Препараты целесообразно применять в следующем порядке:

- в подготовительном периоде фармакологические средства, ускоряющие процессы восстановления,

- только в период значительного увеличения физических нагрузок. Они используются в комплексе с витаминными препаратами;

- в соревновательном периоде – полный комплекс фармакологических средств с учётом индивидуальных особенностей и календаря соревнований;

- В переходном периоде от применения фармакологических препаратов следует отказаться.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические фактора (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процедур в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции, перераспределению крови.

Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используются физические факторы воздействия: электропроцедуры (электростимуляция, гальванизация, токи Бернара, индуктотермия, ультразвук); баровоздействия и светолечение. Все электропроцедуры имеют продолжительность 10-20 мин и носят характер локального воздействия.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в спорте служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства. Большие тренировочные нагрузки и особенно напряжённые, плотно идущие друг за другом календарные игры утомляют спортсменов и ведут к снижению их работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создаёт благоприятный фон для восстановления физиологических систем. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приёмы регуляции психического состояния: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приёмы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Чрезмерно плотный и напряжённый календарь соревнований, монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у спортсменов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное – в безразличном отношении к исходу

соревнований. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счёт введения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использование факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка).

Определённое значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до соревнований и после них: посещение театра, просмотр нового кинофильма, встреча с интересными людьми и др.

Все эти восстановительные средства в процессе подготовки спортсменов целесообразно применять в комплексе.

Стратегия и тактика применения средств восстановления в годичном тренировочном цикле определяется рядом факторов: спецификой вида спорта, задачами на данном этапе подготовки, возрастом и спортивным стажем, функциональным состоянием спортсмена, величиной и направленностью тренировочных нагрузок, условиями тренировок и быта, особенностями питания, климатом и экологической обстановкой.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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-тренировочный этап.

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, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ (Рязанской области), начиная с четвертого 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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта РФ (Рязанской области) и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится в ГАУ ДО РО «СШ «Арена» один раз в год.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «лыжные гонки» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП)

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

N 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»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. 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	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (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»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. 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				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.15
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.20
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			30.30	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	16.40
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.00	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

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

Программный материал для учебно – тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Годичные циклы тренировки на начальном этапе подготовки, разграничены на три периода – осенний, зимний и весенне-летний.

В осеннем и весенне-летнем периодах преимущественно решают задачи разносторонней двигательной подготовленности и освоение упражнений, имитирующих различные способы передвижения на лыжах.

Зимний период направлен на разучивание способов передвижения на лыжах, используя при этом широко игровые задания.

Структура осеннего и весенне-летнего периодов направлена на формирование общей физической подготовленности (ОФП), акцентируя внимание на таких физических качествах и способностях, как: быстрота, скоростно-силовые, выносливость.

Развитие двигательных качеств (% соотношения в объеме тренировочного процесса) в структуре годового цикла начального этапа (первого года тренировок), 52 недели

Период	Месяц	Недели	Развитие двигательных качеств (% соотношения в объеме тренировочного процесса)
Осенний	Сентябрь	1-4	Быстрота (40-50), скорость-сила (25-30), выносливость (25-30)
	Октябрь	5-8	Скорость-сила (40-50), выносливость (25-30), Быстрота (25-30)
	Ноябрь-декабрь	9-13, 14,15	Выносливость (40-50), Быстрота (25-30), скорость-сила (25-30),
Зимний	Декабрь-январь	16-22	Освоение способов передвижения на лыжах
	Февраль	23-27	
	Март	28-31	
Весенне-летний	Апрель	32-36	Развитие координационных способностей (легкоатлетические упражнения, спортивные игры)
	Май – июнь	37-41	Быстрота (40-50), скорость-сила (25-30), выносливость (25-30)
	Июль	42-47	Скорость-сила (40-50), выносливость (25-30), Быстрота (25-30)
	Август	48-52	Выносливость (40-50), Быстрота (25-30), скорость-сила (25-50),

Этап начальной подготовки 1 года

Направленность занятий носит игровой характер, в котором занимающиеся приобретают умения в упражнениях ОФП, а также изучают первостепенные элементы техники в выбранном виде спорта. Происходит формирование понятия дисциплины на тренировках и режима посещения занятий. Закладываются такие качества черт характера как целеустремленность, настойчивость, взаимовыручка, дисциплинированность, а также любовь к спорту.

Программный материал для этапа начальной подготовки 1 года

Тема и краткое содержание

1-й год

Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости

Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличения аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Обучение общей схеме передвижения классическим лыжным ходом
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага
Развитие равновесия, при одноопорном скольжении уделяя внимание на согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным 2-х шажным ходом
Обучение основным элементам техники классических ходов
Обучение техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложно-координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

Этап начальной подготовки 2-3 года

На данном этапе подготовки, по мере формирования умений, приобретает устойчивый навык в технике выполнения упражнений ОФП и специальной подготовке. Так же повышается уровень тренированности, за счет постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки.

Программный материал для этапа начальной подготовки 2-3 года

Тема и краткое содержание

2-й год

Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Обучение общей схемы передвижения классическим лыжным ходом
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага
Развитие равновесия, при одноопорном скольжении обращая внимание на

согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным 2-х шажным ходом

Развитие основных элементов техники классических ходов

Обучение техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Совершенствование техники преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»

ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)

Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложно-координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости

Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

3-й год

Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости

Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности

Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса

Обучение общей схемы передвижения классическим лыжным ходом

Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага

Развитие равновесия при одноопорном скольжении на согласованной работы рук и ног при передвижении попеременным 2-х шажным ходом

Совершенствование основных элементов техники классических ходов

Совершенствование техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Совершенствование техники преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Совершенствование торможения «плугом», «утором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»

ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)

Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложно-координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости

Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов

Тренировочный этап

Тренировочный этап 1 – 2 года

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и общей физической подготовкой 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.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема количественных показателей, с минимальным повышением общей интенсивности тренировки.

Программный материал для тренировочного этапа 1-2 года

Тема и краткое содержание

1-й год

Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости
Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличения аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Развитие разных ходов классического стиля
Развитие разных ходов свободного стиля передвижения на лыжах
Развитие основных элементов техники классического и свободного стиля в облегченных условиях
Развитие основных элементов техники классических ходов. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной подготовке
Развитие спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Закрепление преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Закрепление техники торможения «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
Закрепление специально-подготовительных упражнений
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия

2-й год

Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости
Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на

увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств
 Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
 Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
 Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
 Закрепление разных ходов классического стиля
 Закрепление разных ходов свободного стиля передвижения на лыжах
 Закрепление основных элементов техники классического и свободного стиля в облегченных условиях
 Совершенствование основных элементов техники классических ходов
 Совершенствование спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках.
 Закрепление преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
 Закрепление специально-подготовительных упражнений. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной подготовке
 Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
 ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
 Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложно-координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу.
 Восстановительные мероприятия
 Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши		Девушки	
	Тренировочный год			
	1	2	1	2
Общий объем циклической нагрузки, км	2100 - 2500	2600 - 3300	1800 - 2100	2200 - 2700
Объем лыжной подготовки, км	700 - 900	900 - 1200	600 - 700	700 - 1000
Объем лыжероллерной подготовки	300 - 400	500 - 700	200 - 300	400 - 500
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1100 - 1200	1200 - 1400	1000 - 1100	1100 - 1200

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на тренировочном этапе 1-2 года

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревноват. скорости	ЧСС, уд\мин	La, мМоль/л
IV	максимальная	106	190<	13<
III	высокая	91 - 105	179 - 189	8 - 12
II	средняя	76-90	151-178	4-7
I	низкая	75	150	1-3

**План-схема построения тренировочных нагрузок
в годичном цикле на тренировочном этапе 1-2 года**

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный			Переходный	Всего за год	
	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2			3
Бег, ходьба 1 зона	50	50	40	30	30	45	60	20	20	20	20	85	470
Бег 2 зона (км)	50	60	70	80	85	60	60	20	10	10	10	15	530
3 зона (км)		25	30	35	30	10							130
4 зона (км)			5	5	5								15
Имитация, прыжки (км)		5	5	10	10	5							35
Всего: бег, ходьба, имитация	100	140	150	160	160	120	120	40	30	30	30	100	1180
Лыжероллеры 1 зона (км)	30	45	50	55	20	10							210
2 зона (км)	20	55	75	85	70	35							340
3 зона (км)			5	10	10	5							30
4 зона (км)													
Всего лыжероллерной подготовки	50	100	130	150	100	50							580
Лыжи 1 зона (км)							50	70	50	50	50		270
2 зона (км)							70	135	100	95	90		490
3 зона (км)							10	50	60	65	60		245
4 зона (км)								5	10	10	10		35
Всего лыжной подготовки							130	260	220	220	210		1040
ОООЦН	150	240	280	310	260	170	250	300	250	250	240	100	2800

Спортивные игры, ОРУ, силовая подготовка	15	12	10	10	10	12	6	5	4	4	7	15	110
---	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	----	-----

Тренировочный этап 3 – 5 года

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 напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет 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 специализации спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Программный материал для тренировочного этапа 3-5 года

Тема и краткое содержание

3-й год

Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости
 Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
 Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств
 Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
 Совершенствование передвижений на лыжах по равнинной и пересеченной местности
 Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
 Совершенствование разных ходов классического стиля
 Совершенствование разных ходов свободного стиля передвижения на лыжах
 Совершенствование основных элементов техники классического и свободного стиля в облегченных условиях
 Совершенствование основных элементов техники классических ходов
 Совершенствование спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках.
 Закрепление преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
 Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
 СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов
 Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости

СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия

4 - год

Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладение жесткой системой рука-туловище

Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий

Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника

Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперника

Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижениях классическими, коньковыми лыжными ходами

Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами

Многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам

Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости

СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов

Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости

СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов

Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

Восстановительные мероприятия

5 - год

Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса

Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладение жесткой системой рука-туловище

Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий

Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника

Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперника

Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижениях классическими, коньковыми лыжными ходами

Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами

Многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам

СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов

Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости

СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов

Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости

Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

Восстановительные мероприятия

Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши		Тренировочный год		Девушки	
	3	4	5	3	4	5
	Общий объем циклической нагрузки, км	3000-3700	4000-4900	4400-5500	2800-3100	3200-3600
Объем лыжной подготовки, км	1000-1300	1400-1800	1800-2100	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем лыжероллерной подготовки	700-900	1000-1100	1200-1500	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1300-1500	1600-1800	1900-2100	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на тренировочном этапе 3-5 года

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревноват. скорости	ЧСС, уд\мин	La, мМоль/л
IV	максимальная	106 и более	185 и более	15 и более
III	высокая	91 - 105	175 -184	8 -14
II	средняя	76-90	145-174	4-7
I	низкая	75	144 и менее	1-3

**План-схема построения тренировочных нагрузок
в годичном цикле на тренировочном этапе 3 года**

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный				Пер ехо дны й	Всего за год
	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3		
Бег, ходьба 1 зона	60	30	65	55	40	40	80	15	20	10	10	85	540
Бег 2 зона (км)	90	100	100	100	65	90	70	35	30	30	30	15	755
3 зона (км)		10	20	20	20	10							80
4 зона (км)		5	5	10	10	5							35
Имитация, прыжки (км)		5	10	15	15	5							50
Всего: бег, ходьба, имитация	150	180	200	200	150	150	150	50	50	40	40	100	1460
Лыжероллеры 1 зона (км)	25	50	60	60	20	15							230
2 зона (км)	25	60	75	115	100	65							440
3 зона (км)		10	15	20	25	15							85
4 зона (км)				5	5	5							15
Всего лыжероллерной подготовки	50	120	150	200	150	100							770
Лыжи 1 зона (км)							60	70	60	60	55		305
2 зона (км)							110	235	150	130	100		725
3 зона (км)							25	35	45	35	40		180
4 зона (км)							5	10	15	15	15		60
Всего лыжной подготовки							200	350	270	240	210		1270

ОООЦН	200	300	350	400	300	250	350	400	320	280	250	100	3500
Спортивные игры, ОРУ, силовая подготовка	20	18	18	18	14	12	10	8	7	5	5	20	155

**План-схема построения тренировочных нагрузок
в годичном цикле на тренировочном этапе 4 года**

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный				Пер ехо дны й	Всего за год
	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3		
Бег, ходьба 1 зона	70	45	45	60	50	90	70	30	20	20	30	60	590
Бег 2 зона (км)	100	105	115	130	115	90	80	40	30	30	30	40	905
3 зона (км)		15	25	30	20	20							110
4 зона (км)		5	10	10	15	10							50
Имитация, прыжки (км)		10	15	20	20	10							75
Всего: бег, ходьба, имитация	170	180	210	250	220	220	150	70	50	50	60	100	1730
Лыжероллер ы 1 зона (км)	25	50	70	80	60	25							310
2 зона (км)	25	100	115	135	120	70							565
3 зона (км)		15	20	25	30	20							110
4 зона (км)		5	5	10	10	5							35
Всего лыжероллер ной подготовки	50	170	210	250	220	120							1020
Льжи 1 зона (км)							60	70	60	60	60	20	330

2 зона (км)							300	290	220	180	150		790
3 зона (км)							30	35	50	40	40		545
4 зона (км)							10	15	20	20	20		85
Всего лыжной подготовки							400	410	350	300	270	20	1750
ОООЦН	220	350	420	500	440	340	550	480	400	350	330	120	4500
Спортивные игры, ОРУ, силовая подготовка	18	18	16	16	14	18	12	8	7	6	6	20	159

**План-схема построения тренировочных нагрузок
в годичном цикле на тренировочном этапе 5 года**

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный				Переходный	Всего за год
	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3		
Бег, ходьба 1 зона	80	60	60	70	60	85	100	40	30	30	40	60	715
Бег 2 зона (км)	100	115	135	160	120	90	100	50	40	40	40	40	1030
3 зона (км)		15	25	30	30	20							120
4 зона (км)		5	10	15	15	10							55
Имитация, прыжки (км)		15	20	25	25	15							100
Всего: бег, ходьба, имитация	180	210	250	300	250	220	200	90	70	70	80	100	2020
Лыжероллеры 1 зона (км)	45	90	100	90	80	40							445
2 зона (км)	45	135	170	215	180	70							81520
3 зона (км)		20	30	30	25	20							125
4 зона (км)		5	10	15	15	10							55

Всего	90	250	310	350	300	140							1440
лыжероллерной подготовки													
Льжи 1 зона (км)							130	110	100	105	85	40	570
2 зона (км)							315	310	255	190	190	20	1280
3 зона (км)							40	50	50	50	50	10	250
4 зона (км)							15	20	25	25	25	10	120
Всего лыжной подготовки							500	490	430	370	350	80	2220
ОООЦН	270	460	560	650	550	360	700	580	500	460	430	180	5700
Спортивные игры, ОРУ, силовая подготовка	20	18	16	16	14	20	12	8	7	7	7	20	165

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта). Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс всё 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. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные

подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, спец.тренажеры, лыжи). С выходом на снег (в процессе «вкатывания») совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75 – 80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Тема и краткое содержание

ОФП и СФП соответствуют материалу тренировочного этапа, но применяются с учетом индивидуальной подготовленности спортсменов.

Техническая подготовка:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника.
- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями.

Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши		Девушки			
	Тренировочный год					
	1	2	Свыше 2 лет	1	2	Свыше 2 лет
Общий объем циклической нагрузки, км	5300-6200	6300-7200	7300-8300	4300-5000	5200-5600	5700-6300
Объем лыжной подготовки, км	2700-3200	3300-3600	4000-4400	2400-2700	2800-3000	3100-3300
Объем лыжероллерной подготовки	1700-1900	1800-2100	2100-2300	1400-1500	1600-1700	1800-1900
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1900-2100	2200-2500	2300-2700	1500-1700	1800-2000	1900-2100

**Классификация интенсивности тренировочных нагрузок
лыжников-гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревноват. скорости	ЧСС, уд\мин	Ла, мМоль/л
IV	максимальная	106 и более	183 и более	15 и более
III	высокая	91 - 105	172 -182	8 -14
II	средняя	81-94	141-171	4-7
I	низкая	80 и менее	140 и менее	3 и менее

**План-схема построения тренировочных нагрузок
в годичном цикле на этапе совершенствования спортивного мастерства до
двух лет**

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный				Пер ехо дны й	Всего за год
	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3		
Бег, ходьба 1 зона	75	85	85	85	75	80	90	35	35	35	35	45	760
Бег 2 зона (км)	90	115	135	150	105	95	105	45	35	35	35	45	990
3 зона (км)		15	25	35	35	20							130
4 зона (км)		10	15	15	20	10							70
Имитация, прыжки (км)	5	15	20	25	25	10							100
Всего: бег, ходьба, имитация	170	240	280	310	260	215	195	80	70	70	70	90	2050
Лыжероллер ы 1 зона (км)	30	80	90	100	110	70							480
2 зона (км)	80	180	240	280	300	90							1170
3 зона (км)		10	30	40	40	20							140
4 зона (км)		10	15	15	20	10							70
Всего лыжероллер ной подготовки	110	280	375	435	470	190							1860
Льжи 1 зона							200	120	100	80	80	30	610

(км)													
2 зона (км)							310	300	280	250	250	60	1450
3 зона (км)							45	60	60	60	60	15	300
4 зона (км)							15	25	25	25	25	15	130
Всего лыжной подготовки							570	505	465	415	415	120	2490
ОООЦН	280	520	655	745	730	405	765	585	535	485	485	210	6400
Спортивные игры, ОРУ, силовая подготовка	20	18	16	16	14	18	10	6	5	5	5	18	151

**План-схема построения тренировочных нагрузок
в годичном цикле на этапе совершенствования спортивного мастерства
свыше двух лет**

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный				Переходный	Всего за год
	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3		
Бег, ходьба 1 зона	24	32	32	34	34	26	36	32	30	30	30	21	361
Бег 2 зона (км)	80	90	90	90	80	90	100	50	40	40	40	50	840
3 зона (км)		20	30	35	40	20							145
4 зона (км)		10	15	20	20	15							80
Имитация, прыжки (км)	5	20	25	30	30	15							125
Всего: бег, ходьба, имитация	180	250	300	340	280	240	220	100	80	80	80	100	2250
Лыжероллеры 1 зона (км)	40	90	100	100	110	80							520
2 зона (км)	80	270	290	300	350	100							1390

3 зона (км)		30	40	40	40	20							170
4 зона (км)		10	20	20	20	10							80
Всего лыжероллер ной подготовки	120	400	450	460	520	210							2160
Льжи 1 зона (км)							200	130	110	90	90	30	650
2 зона (км)							380	330	320	280	280	60	1650
3 зона (км)							50	60	60	70	70	20	330
4 зона (км)							20	30	30	30	30	10	160
Всего лыжной подготовки							650	550	520	470	470	130	2790
ОООЦН	300	650	750	800	800	450	870	650	600	550	550	230	7200
Спортивные игры, ОРУ, силовая подготовка	22	20	18	18	16	20	12	8	7	7	7	20	175

Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, спец.тренажеры, лыжи). С выходом на снег (в процессе «вкатывания») совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75 – 80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Этап высшего спортивного мастерства в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение звания мастера спорта России). 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.

Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

Допустимые объемы основных средств подготовки (км)

Показатели	Юноши	Девушки
Общий объем нагрузки	7800-8600	6000-6600
Объем лыжной подготовки	4300-4700	3400-3600
Объем лыжероллерной подготовки	2400-2600	2100-2200
Объем бега, имитации	2600-300	2200-2400

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/мин	La, ммоль/л
IV	максимальная	106<	183<	15<
III	высокая	95- 105	172-182	8- 14
II	средняя	81- 94	141-171	4- 7
I	низкая	80>	140>	3>

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
подготовки лыжников-гонщиков этапа высшего спортивного
мастерства**

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный				Пер еход ный	Всего за год
	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3		
Бег, ходьба 1 зона	24	32	32	34	34	26	36	32	30	30	30	21	361
Бег 2 зона (км)	80	90	90	90	80	90	10 0	50	40	40	40	50	840
3 зона (км)		20	30	35	40	20							145
4 зона (км)		10	15	20	20	15							80
Имитация, прыжки (км)	5	20	25	30	30	15							125
Всего: бег, ходьба, имитация	180	250	300	340	280	240	22 0	100	80	80	80	100	2250
Лыжеролле ры 1 зона (км)	40	90	100	100	110	80							520
2 зона (км)	80	270	290	300	350	100							1390
3 зона (км)		30	40	40	40	20							170
4 зона (км)		10	20	20	20	10							80
Всего лыжеролле рной подготовки	120	400	450	460	520	210							2160
Льжи 1 зона (км)							20 0	130	11 0	90	90	30	650
2 зона (км)							38 0	330	32 0	28 0	28 0	60	1650
3 зона (км)							50	60	60	70	70	20	330
4 зона (км)							20	30	30	30	30	10	160

Всего лыжной подготовки							650	550	520	470	470	130	2790
ОООЦН	300	650	750	800	800	450	870	650	600	550	550	230	7200
Спортивные игры, ОРУ, силовая подготовка	22	20	18	18	16	20	12	8	7	7	7	20	175

4.2. Учебно-тематический план

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		
Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (1-3год)	Краткое содержание
История возникновения вида спорта и его развитие	1/1	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,5/1	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	0,5/1	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Самоконтроль в процессе занятий	1/1	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и

физической культуры и спортом		спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Правила вида спорта	1/2	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке 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	1/1	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	0,5/0,5	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Итого часов	5,5/7,5	

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (1г./2г./3г./4г./5г.)	Краткое содержание
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1/1/1/1/1	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	1/1/1/1/1	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание	1/1/1/1/1	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

обучающихся		подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	1/1/1/1/1	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1/2/2/3/4	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	1/2/2/2/2	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	2/2/1/1/1	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Итого часов	10/12/12/14/16	
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА		
Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Краткое содержание

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	1	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 травматизма. Перетренированность / недотренированность	2	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	5	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	3	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	2	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	3	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 восстановительных средств.
Психологическая подготовка	4	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Итого часов	20	

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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.

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.

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

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».

6. 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 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;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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

№ 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	комплект	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6x2 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.	Нетканый материал "Фибертекс"	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегателефон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1

43.	Эспандер лыжника	штук	12
44.	Льжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
4.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

N 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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-		1	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

13.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	2	2	2
14.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Чехол для лыж	штук	на обучающ егося	-	-	1	3	1	2	2	2
16.	Шапка	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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 и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации

Повышение профессиональной компетентности является главным условием развития педагога как профессионала, осознание необходимости обновления теоретических и практических знаний, совершенствования навыков специалистов в связи с постоянно повышающимися требованиями к их

компетентности. В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами педагог обладает правом повышать свою квалификацию не реже одного раза в три года. Данное право в тоже время является его обязанностью.

Непрерывное профессиональное развитие увеличивает возможность продления профессиональной активности тренера-преподавателя. Это очень актуально в связи с демографическими проблемами нашего государства в целом и изменением границ пенсионного возраста в частности.

Работники направляются спортивной школой на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в спортивной школе планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя школы.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников

1. Федеральный закон № 329-Ф. 4 ч. 2 ст. 34.3
2. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.
3. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 216 с.
4. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период. Т.И. Раменская, М.Е. Бурдина. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 144 с.
5. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 125 с.
6. Юный лыжник. Т.И. Раменская. СпортАкадемПресс, 2004-204с.
7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте,- М.; Физкультура и спорт,1977.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта,- М.; Физкультура и спорт, 1980.
9. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. / Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд.- М.: Медицина, 1991.
10. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только. - М.; Физкультура и спорт, 1988.
11. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.; Физкультура и спорт, 1986. 62
12. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт.- М.; Высшая школа, 1979.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ.ред. М.Я. Набатниковой – М.; Физкультура и спорт, 1982.
14. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев; Здоровья, 1990.
15. Современная система спортивной подготовки. / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н. Шустина, - М.; Издательство «СААМ», 1995.

16. Лыжный спорт. / Под ред. В.Д.Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева,- М.; Физкультура и спорт, 1989.
17. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.; Физкультура и спорт, 1976.
18. Никитушкина В.Г. Система подготовки спортивного резерва. - М.; ГФСО, ВНИИФК. 1994
19. Санитарно – эпидемиологические, требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). СанПин 2.4.4.1251-03.
20. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов» под редакцией Г.А. Макаровой, Москва 2022
21. Геннадий Сергеев. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжные гонки. Издательство Академия 2013 г.
22. В.Н.Плохой, Учебник. Лыжный спорт. Издательство —Физическая культура 2005, 2016г.
23. Т.И. Раменская, А.Г. Баталов Лыжные гонки. Учебник. Издательство БукиВеди 2015 г.
23. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов,- Смоленск; СГИФК, 1989.
24. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов,- м.; Физкультура и спорт, 1988

Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
5. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>)
6. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.