

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»
(БУ ДО «СШОР»)**

«СОГЛАСОВАНО»
Педагогическим советом
БУ ДО «СШОР»
Протокол № 1 от 13.04.2023



«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом БУ ДО «СШОР»
№81-ш от 28.04.2023
И.о. директора
М.В. Борисов-Федосов

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

Срок реализации дополнительной образовательной программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Составитель:

Инструктор – методист спортивной школы
Костромкина Анна Олеговна

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1. Название программы	4
1.2. Цели и задачи программы	12
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	16
2.1. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп	16
2.2. Объем программы	17
2.3. Виды (формы) обучения по программе	17
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	23
2.5. Календарный план воспитательной работы	24
2.6. Планы инструкторской и судейской практики	26
2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ	34
3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях	34
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в следующих таблицах.....	37
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	42
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.....	42
4.2. Учебно-тематический план.....	53
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	54
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	55
6.1. Материально-технические условия.....	55
6.2. Кадровые условия реализации Программы	56
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	57

ПРИЛОЖЕНИЯ	60
Приложение №1	60
Приложение №2	62
Приложение №3	65
Приложение №4	67
Приложение №5	69
Приложение №6	76
Приложение №7	80

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "биатлон", утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1046 (далее - ФССП).

Характеристика вида спорта «лыжные гонки» и его отличительные особенности:

Лыжные гонки- гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.) и относятся к циклическим видам спорта.

Отличительной особенностью является то, что лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на лыжах на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами).

Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях. При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников.

Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту. Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта. Лыжные гонки в России 29 декабря 1895 года в Москве, на территории нынешнего стадиона Юных пионеров, состоялось торжественное открытие первой в стране, руководящей развитием лыж организации - Московского клуба лыжников. Эту дату принято считать днем рождения лыжного спорта в нашей стране. Кроме Московского клуба лыжников, в 1901 года было создано Общество любителей лыжного спорта, а в 1910 году - Сокольнический кружок лыжников. По аналогии с московским клубом, в 1897 году создается клуб лыжников "Полярная звезда" в Петербурге. В те годы лыжный спорт в Москве культивировался в зимнее время еще в 11 клубах, а в Петербурге - в 8 клубах.

Лыжники Советского Союза, а затем России заслуженно считались одними из сильнейших в мире. После того как спортсмены СССР получили возможность выступать на Олимпийских играх, более 40 наших соотечественников становились их победителями. Самыми титулованными являются: 6-кратная чемпионка Олимпийских Игр Любовь Егорова, 5-кратная чемпионка Лариса Лазутина, 4-кратные чемпионы Николай Зимятов, Галина Кулакова, Раиса Сметанина, 3-кратные чемпионы Елена Вяльбе, Нина Гаврилюк, Юлия Чепалова, Клавдия Боярских и другие.

Современные лыжные гонки – динамичный вид спорта, где соревнования могут длиться как несколько минут, так и несколько часов, формат соревнований предусматривает как массовый, так и интервальный

уход на дистанцию, а смешение стилей передвижения может происходить в рамках одной из той же гонки.

Спортивные дисциплины вида спорта «лыжные гонки»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
классический стиль - спринт	031	023	3	6	1	1	Я
классический стиль 0,5 км	031	001	3	8	1	1	Н
классический стиль 1 км	031	002	3	8	1	1	Н
классический стиль 3 км	031	003	3	8	1	1	Н
классический стиль 5 км	031	004	3	8	1	1	С
классический стиль 7,5 км	031	042	3	8	1	1	Н
классический стиль 10 км	031	005	3	6	1	1	Я
классический стиль 15 км	031	006	3	6	1	1	Я
классический стиль 20 км	031	007	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км	031	008	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км (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	031	010	3	8	1	1	М
командный спринт	031	035	3	6	1	1	Я
свободный стиль - спринт	031	040	3	6	1	1	Я
свободный стиль 0,5 км	031	011	3	8	1	1	Н
свободный стиль 1 км	031	012	3	8	1	1	Н
свободный стиль 3 км	031	013	3	8	1	1	Н
свободный стиль 5 км	031	014	3	8	1	1	С
свободный стиль 7,5 км	031	041	3	8	1	1	Н

свободный стиль 10 км	031	015	3	6	1	1	Я
свободный стиль 15 км	031	016	3	6	1	1	Я
свободный стиль 20 км	031	017	3	8	1	1	Я
свободный стиль 30 км	031	018	3	8	1	1	Я
свободный стиль 30 км (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	031	020	3	8	1	1	М
скиатлон (5 км + 5 км)	031	026	3	8	1	1	Д
скиатлон (7,5 км + 7,5 км)	031	046	3	6	1	1	Б
скиатлон (10 км + 10 км)	031	047	3	8	1	1	Ю
скиатлон (15 км + 15 км)	031	048	3	6	1	1	А
персьют (5 км + 5 км)	031	021	3	8	1	1	С
персьют (7,5 км + 7,5 км)	031	045	3	8	1	1	Б
персьют (10 км + 10 км)	031	022	3	8	1	1	А
персьют (15 км + 15 км)	031	044	3	8	1	1	А
эстафета (4 чел. x 3 км)	031	043	3	8	1	1	Д
эстафета (4 чел. x 5 км)	031	024	3	6	1	1	С
эстафета (4 чел. x 10 км)	031	025	3	6	1	1	А
лыжероллеры - командная гонка	031	028	1	8	1	1	Я
лыжероллеры – 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 - спринт	031	031	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (2 чел. x 2,5 км)	031	034	1	8	1	1	Я

х 3							
лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 10 км)	031	032	1	8	1	1	М
лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 6 км)	031	033	1	8	1	1	С

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной приказом Минспорта России 24.10.2022 № 851, требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

— Федерального закона 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Федерального закона 4.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Приказа Министерства спорта России 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

— Приказа Министерства спорта России 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

— Приказа Министерства здравоохранения РФ 23.11.2020 №1144н «Об утверждении и 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

— Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

«Классический стиль».

Первоначально к «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колея. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двухшажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двухшажный ход (применяется на подъемных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении — и на подъемах средней крутизны (до 5°) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

«Свободный стиль».

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъемах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъемах до 10-13°).

1) Соревнования с раздельным стартом.

При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд. Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменов в рейтинге. Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2) Соревнования масс-старт.

При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3) Скиатлон.

Скиатлон – это соревнование с масс-стартом классическим стилем в первой части соревнования с последующей обязательной сменой лыж в пикетах на стадионе, после чего следует вторая часть соревнования свободным стилем.

4) Персьют.

Персьют проводится как соревнование, где стартовое время спортсменов определяется результатами предыдущих соревнований, а итоговые результаты определяются порядком прибытия на финиш.

5) Эстафета.

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже - трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже - трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем. Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат

эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

6) Индивидуальный спринт.

В индивидуальном спринте финальные забеги предваряет квалификация, в которой спортсмены стартуют с интервалом в 15 секунд и бегут спринтерский круг на скорость. Быстрейшие 30 участников у мужчин и женщин распределяются по четвертьфинальным забегам. В четвертьфинале, полуфинале и финале стартуют по 6 человек. В следующий раунд проходят первые два спортсмена в каждом забеге, а также два luckylosers – лыжники, показавшие быстрейшие секунды среди тех, кто занял 3-4-е места. Медали распределяются в финальном забеге.

7) Командный спринт.

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. Финальный забег предваряет квалификация, в которой спортсмены стартуют с интервалом в 15 секунд и бегут спринтерский круг на скорость, затем суммируется время каждого члена команды и по итогам 30 команд с лучшим временем выходят в финал. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

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 так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по лыжным гонкам, в том числе:

- построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «лыжные гонки»;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в лыжных гонках;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

1.2. Цели и задачи программы

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.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий биатлоном, подготовка спортивного резерва для сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (далее – автономный округ) и Российской Федерации по биатлону.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Преимущественная направленность этапа начальной подготовки заключается в организации спортивного отбора и определении спортивной специализации детей. Основной целью этапа начальной подготовки является привлечение максимального количества детей к занятиям спортом, направленным на гармоничное развитие физических качеств и изучение базовой техники, воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Учебно-тренировочный этап направлен на спортивную специализацию обучающихся в виде спорта «лыжные гонки». На учебно-тренировочном этапе цель спортивной подготовки – формирование спортивного мастерства лыжников гонщиков, дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта для повышения спортивных результатов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма лица, проходящего спортивную подготовку, и его двигательного потенциала.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование соревновательного опыта психической подготовленности;

- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства:

- зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях;

- зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх);

- зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание на данном этапе следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности обучающихся. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях. Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки.

При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;

- повышение спортивно-технического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;

- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;

- успешное и стабильное выступление на всероссийских и международных соревнованиях любого масштаба;

- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;

- выполнение соответствующих разрядных требований;

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психологического воздействия: беседы, убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, метода идеомоторной

тренировки.

Оценка эффективности спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства осуществляется на основе анализа следующих показателей:

– количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

– стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;

– сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки показаны в таблице 2:

Таблица 2

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

мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

* В целях сохранения групп на этапах ТГ 3-5 допускается меньшее количество человек в случае отсутствия в бригаде на этих этапах достаточного количества человек для формирования полной группы или разделение группы, проходящие обучение в разные смены (первая половина дня/2 половина дня).

** В целях сохранения групп на этапе ССМ допускается меньшее количество человек в случае отсутствия в бригаде на этапах ССМ и ВСМ достаточного количества человек для формирования полноценной группы.

*** Примечание должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "лыжные гонки" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "лыжные гонки" не ниже всероссийского уровня.

2.2. Объем программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице 3:

Таблица 3

Этапный норматив	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 трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	14	18	20	24
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1040	1248

2.3. Виды (формы) обучения по программе

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация;
- спортивные соревнования;
- инструкторская практика;

- судейская практика;
- работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия

Освоение дополнительной образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий).

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) – 4 часов.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-

тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий 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.

Структура учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть (25 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (50 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (25 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой

части занятия необходимо подвести итоги, провести с обучающимися анализ учебно-тренировочного занятия и рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

N 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-	-	14	18	18

	тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
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 в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом БУ ДО «СШОР», календарным планом Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и соответствующих положений (регламентов) об официальных

спортивных соревнованиях. 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 «лыжные гонки»;

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

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

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Таблица 5

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 трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Основные	-	2	6	8	11	18

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведётся круглогодично в соответствии с учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Начало учебно-тренировочного года – 1 октября текущего года.

Основанием для зачисления является выполнение требований Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Планирование участия тренеров-преподавателей и (или) других специалистов, участвующих в реализации дополнительной программы спортивной подготовки, производится с учетом следующих особенностей:

- работа по учебно-тренировочному плану одного тренера-преподавателя или специалиста с группой спортсменов в течение всего спортивного сезона;
- одновременная работа двух и более тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов с одними и теми же спортсменами (группой),

закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики вида спорта лыжные гонки;

- бригадный метод работы (работа по реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки более чем одного тренера-преподавателя и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом обучающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлен в приложении №1.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении №2 к программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей

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, осуществляющие спортивную подготовку, 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.

План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в вашем регионе ежегодно до 1 декабря (выделенные блоки необходимо включить в ежегодный план-график проведения антидопинговых мероприятий в регионе). План антидопинговых мероприятий представлен в приложении №3.

2.6. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская практика осуществляется в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

На этапе учебно-тренировочном (этап спортивной специализации) до двух лет подготовки обучающиеся должны:

- овладеть принятой в биатлоне и лыжных гонках терминологией, командами для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений со спортивным инвентарем;
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;

- уметь замечать и исправлять ошибки, допускаемые другими учащимися, в технике передвижения на лыжах и лыжероллерах;

На этапе учебно-тренировочном (спортивной специализации) свыше двух лет подготовки обучающиеся должны:

- уметь составлять план-конспекты тренировочных занятий по отдельным видам подготовки групп Т(СС) до 2-х лет подготовки;

- проводить отдельные части занятия по обучению различным способам передвижения на лыжах и лыжероллерах (по заданию тренера-преподавателя);

- уметь выделить наиболее грубые ошибки в технике передвижения на лыжах и лыжероллерах и показать подводящие упражнения для их исправления.

- уметь выбирать и подготовить места для проведения занятий по биатлону. Провести инструктаж по технике безопасности.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся должны:

- уметь составлять положение о соревнованиях по лыжным гонкам;

- уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки при занятиях на лыжах или лыжероллерах (по заданию тренера-преподавателя);

- уметь провести занятие по материальной части инвентаря и оборудования. Обучение приемам разборки, сборки, мелкого ремонта, отладки винтовки. Чистка, смазка и хранение оружия и боеприпасов.

Судейская практика предполагает участие спортсменом в качестве спортивных судей при организации и проведении соревнований различных уровней в зависимости от этапа подготовки.

На этапе тренировочном (спортивной специализации) до двух лет подготовки:

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к выполнению отдельных

судейских обязанностей в своей группе и других группах – в качестве судьи на трассе.

На этапе тренировочном (спортивной специализации) свыше двух лет подготовки:

Практика судейства соревнований: в качестве судьи на приходе; в качестве судьи на трассе.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

Практика судейства соревнований по лыжным гонкам муниципального уровня: в качестве главного секретаря; в качестве начальника трассы.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 6.

Таблица 6

План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
Инструкторская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения

		документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.
		Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей.

2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

1. Контроль за состоянием здоровья обучающегося осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера (ТСС, ССМ, ВСМ) или спортивного врача (НП).

Углубленное медицинское обследование обучающиеся группы Т (СС) проходят раз в год, групп ССМ и ВСМ и члены сборной команды региона не реже 2 раз в год.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжными гонками допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей обучающегося, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты

тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

1. Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных лыжников гонщиков. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в тренировочном процессе зависит эффективность всего тренировочного процесса. Восстановительные средства и мероприятия выбираются в соответствии с возрастом, квалификацией спортсмена, а также исходя из материально-технических возможностей спортивной школы.

Средства восстановления подразделяются на:

Педагогические:

- рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.;
- планирование тренировок в условиях среднегорья, высокогорья;
- использование специализированных приборов и оборудования, позволяющих полнее раскрыть функциональные возможности спортсмена, превзойти ранее достигнутые уровни проявления двигательных качеств;

Психологические.

Применяют различные приемы воздействия на организм спортсмена через психическую сферу - психогигиена, психопрофилактика, психотерапия. Перечисленные приемы носят сугубо индивидуальный характер. Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности, психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

К психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка и их модификации – психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видеопсихологическое воздействие и др.

Психорегулирующая тренировка основана на регуляции психологического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия спортсмена на функции своего организма посредством слова.

Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма спортсмена и ускорение восстановительных процессов. Занятия должны проводиться специалистом, хорошо знающим психологию и психотерапию.

Существенное влияние на скорость протекания процессов восстановления между тяжелыми тренировками, между комплексами тренировочных упражнений в отдельных занятиях, а также между стартами в условиях соревнований оказывает внушенный сон-отдых. Использование данного мероприятия в тренировочном процессе позволяет увеличить объем выполненной работы.

При необходимости быстрого восстановления сил в случае переутомления часто прибегают к помощи гипнотического внушения: в ряде случаев оно является наиболее действенным, а иногда и единственным способом ускорения снижения явлений переутомления и перенапряжения.

К эффективным средствам повышения или восстановления работоспособности перед повторной или двухразовой тренировкой следует отнести парную баню в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды не выше +12-15 °С). При длительности перерывов между тренировками свыше 12-16 часов рекомендуются парная баня и душ (ванна) с температурой около +36-37 °С.

Контрастный душ в течение 5-7 мин также может стать простым средством восстановления в процессе тренировки при следующей методике применения: 1 минута подается горячая вода (+37-38 °С), затем 5-10 секунд - холодная (+12-15 °С) и т.д.

Применение массажа.

Восстановительный массаж применяется с целью снятия утомления. При двухразовых тренировочных занятиях вначале проводится вибрационный (низкочастотный) восстановительный массаж 10-15 мин (после первой тренировки), а затем – ручной восстановительный массаж 30-45 мин (после второй тренировки). Если нет вибрационного аппарата, то проводится ручной массаж спустя 1-2 часа после первой тренировки.

После соревнований восстановительный массаж применяется спустя 24 часа после их окончания. Осуществляется щадящий массаж, т.к. мышцы в это время очень чувствительны к различным механическим раздражениям.

Вибрационный (низкочастотный) массаж, выполняемый специальными аппаратами (вибраторами), применяется спустя 30-60 мин после тренировки и длится 15-25 мин.

Предварительный (мобилизационный) массаж проводится с разогревающими мазями за 30-40 мин до соревнований и длится 10-20 мин. Используют следующие приемы: поглаживание, неглубокое разминание, вибрацию.

Реабилитационный массаж применяется после травм и заболеваний. Задача массажа – повысить уровень функционального состояния спортсмена, тонус мышц. Массаж продолжается 10-15 мин.

Гидромассаж включает в себя подводный массаж водяной струей под высоким давлением. Спортсмен погружается в ванну с температурой воды +37-38 °С и в течение 5 мин отдыхает. Затем струей воды (давление 3-4 атм) массируются конечности, а далее - туловище и область живота (давление 1,0-1,5 атм). Массаж области сердца и половых органов исключается.

Спортивный массаж у женщин имеет свои особенности. В дни, предшествующие менструации, сокращается продолжительность массажа до 20 мин, противопоказан массаж живота. Спустя 1-2 дня после окончания цикла длительность сеанса постепенно возрастает до 35-40 мин. У женщин не массируются молочные железы.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в приложении №4.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к результатам освоения программы и 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;
- промежуточная аттестация по итогам освоения разделов программы в форме контрольных тренировок;

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 Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- промежуточная аттестация по итогам освоения разделов программы в форме контрольных тренировок;

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;
- промежуточная аттестация по итогам освоения разделов программы в форме контрольных тренировок;
- 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 звания "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 Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной 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.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в следующих таблицах

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 8, 9, 10, 11, 12.

Таблица 8 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив второго года обучения		Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девушки	мальчики	девушки	мальчики	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м (с высокого старта)	с	не более		не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6	11,0	11,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			140	130	150	140	155	150
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			30	25	35	30	37	32
1.4.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более		не более		не более	
			6.30	7.00	5.50	6.20	5.30	6.00

Таблица 9 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения		Норматив второго года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 100 м (с высокого старта)	с	не более		не более	
			16,0	16,8	15,5	16,3

1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			170	155	175	160
1.3.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более		не более	
			4.00	4.15	3.50	4.05
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более		не более	
			14.20	15.20	14.00	15.00
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более		не более	
			13.00	14.30	12.40	14.10
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)						
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации			
1 год			спортивные разряды «второй юношеский спортивный разряд»			
2 год			«первый спортивный разряд»			

Таблица 10 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) свыше двух лет по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения		Норматив четвертого года обучения		Норматив пятого года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег 100 м (с высокого старта)	с	не более					
			15,5	16,3	15,5	16,3	15,5	16,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			180	170	190	180	215	200
1.3.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более					
			3.40	3.55	3.40	3.45	3.40	3.40
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более					
			13.40	14.40	13.20	14.20	13.00	14.00
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более					
			12.20	13.50	12.00	13.30	11.40	13.10

3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	
Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
3 год	«третий спортивный разряд»
4 год	«второй спортивный разряд»
5 год	«первый спортивный разряд»

Таблица 11 «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»

№ п/п	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с	не более
			-
1.2.	Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	не более
			9.40
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более
			-
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
			-
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более
			28.30
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 12 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с	не более	
			-	8.15
1.2.	Бег по пересеченной	мин, с	не более	

	местности 3 км		9.20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.20
2.3.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			30.30	-
2.5.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	16.40
2.6.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.00	-
3. Уровень спортивной квалификации (спортивное звание)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Этап начальной подготовки до 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.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль обучающегося.
Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.
Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Программный материал для этапа начальной подготовки до года

Тема и краткое содержание
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 сложными координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

Этап начальной подготовки свыше 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.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль обучающихся
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь
Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам
Правила поведения и техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам
Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма обучающегося
Значение правильной техники для достижения высоких спортивных

результатов
Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях

Программный материал для этапа начальной подготовки свыше года

Тема и краткое содержание
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 схеме 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 преодоления 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 сложными координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
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 сложными координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов

Учебно-тренировочный этап до двух лет

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.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
Развитие вида спорта в России и за рубежом
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
Общая характеристика процесса спортивной тренировки. Её цели, задачи и содержание.
Правила организации и проведения соревнований
Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения
Просмотр техники лыжных ходов (видео)
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
Правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам

Программный материал для тренировочного этапа до двух лет

Тема и краткое содержание
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 преодоления 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
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

Учебно-тренировочный этап свыше двух лет

Этап углубленной тренировки 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 тренировки обучающийся начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
Общая физическая подготовка, ее цель и задачи
Методы и средства общей физической подготовки
Специальная физическая подготовка в лыжных гонках, ее цель и задачи
Нагрузка и отдых как элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека
Представление о микро и макро циклов лыжников
Нормы спортивного питания. Сбалансированность питания. Состав пищи, её калорийность
Физическая подготовка лыжника. Воспитание силовых способностей. Общая силовая подготовка.Общеразвивающие упражнения в парах
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм
Психологическая подготовка лыжников к соревнованиям
Стратегия и тактика избранного вида спорта. Организация коллективных и индивидуальных действий в избранном виде спорта. Задачи, средства, методы тактической подготовки. Тактические взаимодействия
Средства и методы исследования спортивной тренировки лыжника. Средства специальной подготовки. Методы исследования
Эффективная Тренировочная нагрузка. Влияния нагрузки на организм лыжника. Выход на пик тренированности

Программный материал для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет

Тема и краткое содержание
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 обучающихся
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
СФП. Повышение функциональной подготовленности обучающихся
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия
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 подса 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 обучающихся
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
СФП. Повышение функциональной подготовленности обучающихся
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия
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 обучающихся
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
СФП. Повышение функциональной подготовленности обучающихся
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия

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 учебно-тренировочный процесс всё более индивидуализируется. Обучающиеся 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. Обучающийся должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
История спортивной школы, достижения и традиции.

Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжение лыжников
Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям
Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.
Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.
Врачебный контроль и самоконтроль
Понятие о рациональном питании обучающихся, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании.
Профилактика травм и заболеваний.
Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

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 обучающихся, 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 обучающихся.
Техническая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> □ совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся 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.

Этап высшего спортивного мастерства

На этапе высшего спортивного мастерства группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта России (МС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд России.

Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. Основными формами учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства являются работа по индивидуальным планам, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, врачебно-педагогический контроль.

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все больше индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками.

Тема и краткое содержание
ОФП и СФП соответствуют материалу тренировочного этапа, но применяются с учетом индивидуальной подготовленности обучающихся.
<p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> □ совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся 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. □ эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание

Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям
Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.
Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.
Врачебный контроль и самоконтроль
Понятие о рациональном питании обучающихся, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании.
Профилактика травм и заболеваний.
Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

Согласно изложенного материала тренеры-преподаватели составляют годовые модели подготовки для своих учебно-тренировочных групп. Обязательная модель прилагается (Приложение №5)

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в приложении №6, включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

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 и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки» не ниже 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 ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки в Учреждении включают в себя:

1. Объекты инфраструктуры:

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

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных

и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 7);

3. Обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 8);

4. Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

5. Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период

проведения спортивных мероприятий;

6. Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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 "лыжные гонки", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615),

профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (утверждённым приказом Минспорта от 17 сентября 2022 г. № 733), разработанный на основании части 4 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012 № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607(Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч.2), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741), определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Приказ Минспорта России от 20.02.2017 N 108 (ред. от 16.02.2018)

"Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2017 N 46058);

Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);

Список литературных источников.

1. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов М.: Физическая культура, 2005 г.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. 2-е издание, исправленное и дополненное Москва 2003 г.
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / [Г. А. Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Сергеева и др.]; под ред. Г. А. Сергеева. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013 г. (Сер. Бакалавриат).
4. Психология физического воспитания и спорта: Педагогическое пособие. - М.: Академия, 2004. (Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И.)
5. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. (Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г.)
6. Специальная подготовка лыжника: Учебная книга. -М.: СпортАкадемПресс, 2001 год (Раменская Т.И.)
7. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.
8. Всемирный антидопинговый кодекс 2009: Всемирное антидопинговое агентство. Пер. с англ. И.И. Гусева, А.А. Деревоедов, Г.М. Родченков / Ред. А.А. Деревоедов.:2008 г.
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки

Приказ Минспорта РФ от 17 сентября 2022 г. № 733

10. Правила вида спорта «лыжные гонки» от «01» ноября 2017 г. № 949.

www.flgr.ru Официальный сайт «Федерации лыжных гонок России»

11. www.minsport.gov.ru Официальный сайт Министерство спорта Российской Федерации

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

2. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

3. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Этапы и годы подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
	Недельная нагрузка в часах							
6	8	14	18	24	32			
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
2	2	3	3	4	4	4	4	
Наполняемость групп (чел)								
12	12	10	10	4	4	1	1	
193	241	231	339	280	213	213	213	
60	104	216	301	384	475	475	475	
3	4	29	95	125	200	200	200	
50	50	124	101	124	124	124	124	

5.	Тактическая подготовка	1	2	5	15	14	29
6.	Теоретическая подготовка	1	2	5	15	14	28
7.	Психологическая подготовка	1	1	5	15	15	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	6	10	15	21	41
9.	Инструкторская практика	-	-	7	10	11	13
10.	Судейская практика	-	-	7	10	11	13
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	3	5	10	21	41
12.	Восстановительные мероприятия	1	3	5	10	20	41
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1040	1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профессионально-спортивная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - 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.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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
1.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и 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: акция «Здоровье – золото! (марафон зарядок) Проведения Дня открытых дверей в спортивной школе: мастер-классы по лыжным гонкам, показательные выступления	В течение года
1.4.	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
1.5.	Профилактические мероприятия с	- Участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления	В течение года

	участием приглашенных специалистов	ПАВ, профилактике различных заболеваний	
2.	Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	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 современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур	В течение года
2.2.	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; - военно-спортивных мероприятиях – «Школа мужества» и др.; - акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага - посещение музеев боевой славы; - проведение месячника военно-патриотического воспитания; - профилактические беседы: по профилактике ДТП и соблюдению ПДД - участие во внутришкольной квест-игре «День народного единства»	В течение года
3.	Нравственное воспитание и развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению)	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,	В течение года

	спортивных результатов)	воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
3.2.	Формирование личностных качеств	Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям» Участие в творческом конкурсе к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	В течение года
4.	Правовое воспитание		
4.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД Участие в мастер-классах, акциях: «Закон+Я=Друзья!» (викторина по правопорядку и личной ответственности несовершеннолетних) Участие в интерактивной игре «Звонок мошенника»	В течение года
5.	Социологическое воспитание		
5.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Составление социального паспорта группы Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня; спортивный праздник «Семейный ералаш» Участие в акциях: День пожилого человека (поздравление бабушек и дедушек) Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	В течение года

**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 «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
	Онлайн - обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн - обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора

			проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн - обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн - курса и получение сертификата
	Семинар	1-2 раза в год	Согласовывать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Система восстановительных мероприятий

Методы восстановления	Во время тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течении дня*	В микроцикле**
Педагогические методы восстановления	<ol style="list-style-type: none"> 1. Интервал отдыха 2. Подбор упражнений на восстановление 3. Вариативность средств тренировки 4. Психомоторная тренировка 5. Психологические беседы 6. Использование психологических приемов во время соревнований 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время отдыха между занятиями 2. Сон 3. Аутотренинг 4. Ландшафтоерапия (прогулка по местности) 5. Использование одежды по погоде 6. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время отдыха между занятиями 2. Сон 3. Аутотренинг 4. Ландшафтоерапия (прогулки по местности) 5. Использование одежды по погоде 6. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке 7. Культурные мероприятия (посещение театра, кино, дискотеки, музея, выставки) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чередование нагрузки и отдыха 2. Сеансы психотерапии 3. Учет индивидуальных потребностей 4. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке 5. Культурные мероприятия (посещение театра, кино, дискотеки, музея, выставки)
Физиотерапевтические методы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вибромассаж 2. Тонизирующий массаж 3. Восстановительный массаж 4. Самомассаж 5. Электростимуляция 6. Биомеханическая стимуляция мышц 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Восстановительный массаж 2. Тонизирующий массаж 3. Электросон 4. Ванны – хвойная, йодобромная и др. 5. Аэризация воздуха 6. Все виды душа 7. Сауна 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Восстановительный массаж 2. Тонизирующий массаж 3. Электросон 4. Ванны – хвойная, йодобромная и др. 5. Аэризация воздуха 6. Все виды душа 7. Сауна 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сауна 2. Баня с веником 3. Общий массаж 4. Ультрафиолетовое облучение 5. Массаж с растирками, согревающими мазями 6. Физиотерапевтические процедуры по назначению

* В течении дня должны занимать 2 часа

** В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней

		8. Бани с веником 9. Общий массаж 10. Ультрафиолетовое облучение в течении дня (естественное)	8. Бани с веником 9. Общий массаж 10. Ультрафиолетовое облучение в течении дня (естественное)	врача
Питание	1. Специальный напиток 2. Специальное питание 3. Отвар содержащий белки (бульоны)	1. Углеводное насыщение (укол, капельница) 2. Углеводное питание и напитки	1. Питание соразмерно нагрузке 2. Кислородный коктейль 3. Белковое питание	1. Медикаментозные средства 2. Прием витаминов по индивидуальной схеме

Приложение №5

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. 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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех	≈ 600/960		

специализации	лет обучения:				
и)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь		Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май		Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

				качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	роль и содержание в спортивной деятельности				
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.		
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.		
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.		
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности		
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности		

			применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение №6

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Велосипед спортивный	штук	12
	Весы медицинские	штук	1
	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	1
	Держатель для утюга	штук	3
	Доска информационная	штук	2
	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
	Измеритель скорости ветра	штук	2
	Крепления лыжные	пар	12
	Лыжероллеры	пар	12
	Лыжи гоночные	пар	12
	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
	Мат гимнастический	штук	6
	Мяч баскетбольный	штук	1
	Мяч волейбольный	штук	1
	Мяч футбольный	штук	1
	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2

	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
	Палка гимнастическая	штук	12
	Палки для лыжных гонок	пар	12
	Пробка синтетическая	штук	24
	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
	Секундомер	штук	4
	Скакалка гимнастическая	штук	12
	Скамейка гимнастическая	штук	2
	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
	Снегоход	штук	1
	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
	Стальной скребок	штук	10
	Стенка гимнастическая	штук	4
	Стол для подготовки лыж	комплект	2
	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
	Термометр наружный	штук	4
	Утюг для смазки	штук	4
	Фибертекс	штук	30
	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
	Шкурка	упаковка	20
	Щетки для обработки лыж	штук	20
	Электромегатон	комплект	2
	Электронный откачик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
	Эспандер лыжника	штук	12

Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4
Наклонная платформа Comractive TRX тренажер	штук	4
Переносная стойка для лыж	штук	5
Переноска для лыж	штук	3
Угол с толстой подошвой для порошков	штук	2
Гребной тренажер	штук	2
Монитор сердечного ритма	штук	1
Откаточные мышки	штук	30
Роторные щетки	штук	6
Манжеты для лыж	комплект	1
Чехол для палок	комплект	60
Бочки для питья	штук	2
Наконечники для палок	штук	30
Темляки для палок	комплект	30
Резина для фитнеса	комплект	30
Метбол (набивной мяч)	комплект	3
Рации	комплект	2
	штук	4

Таблица № 2

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 (лет)
	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	2	1	3	1	4	1	
	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	2	1	3	1	4	1	
	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	2	1	2	1	4	1	
	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1	
	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1	

Приложение №7

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

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

Таблица № 2

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 (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1	4	1
	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	2	2
	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2
	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	2	1
	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1	2	1
	Очки солнцезащитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1	3	1
	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2	2	2
	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1

	(длинный рукав)																		
	Чехол для лыж	штук	на обучающемся	-						1					1		2		2
	Шапка	штук	на обучающемся	-						1					1		1		1
	Шорты	штук	на обучающемся	-						1					1		1		1