

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
АСЕКЕЕВСКОГО РАЙОНА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНО и СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
Протокол № 5 от 27.04.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
от 27.04.2023г №57

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Лыжные гонки»**

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 6 лет

Составители программы:
Майборода З.М.- заместитель директора
Алякин В.Н.- тренер-преподаватель
по лыжным гонкам высшей кв.категории

с.Асекеево. 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.4. Годовой учебно – тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	13
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	20
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26
III. Система контроля	3
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	33
IV. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки».....	37
4.1. Учебно-тематический план спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки».....	44
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	49
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	51
6.1. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	55
6.2. Информационно-методические условия реализации основной образовательной программы.....	56
Примерный перечень информационного обеспечения.....	57

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа), разработана в соответствии с нормативно – правовыми актами регулирующими деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с внесенными изменениями от 30.04.2021 г.)
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(с внесенными изменениями от 30.04.2021 г.)
- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 17.09.2022 года № 733).

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее – Приказ № 999);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

Цель реализации Программы: Формирование личности обучающихся на основе достижения спортивных результатов.

Основные задачи:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ

совершенствование уровня спортивной подготовленности обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;

позаэтапное освоение и дальнейшее совершенствование физической подготовки, спортивно-технической подготовки, спортивно-тактической подготовки, психической подготовки;

достижение высокого уровня всех видов подготовленности обучающегося спортсмена;

- обеспечение соответствия Программ по виду спорта требованиям ФССП и примерной Программе по указанному виду спорта;

приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

РАЗВИВАЮЩИЕ

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся; физическое совершенствование.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся на этапе НП;

- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, соответствующих этапу подготовки и квалификации спортсмена;

- формирование позитивных личностных качеств.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:

- сохранение и укрепление здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» является основным документом, определяющим направленность и содержание образовательного и воспитательного процессов на отделении лыжные гонки.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

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 (сильнейшие, стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2) **Соревнования с Масстартом.** При масстарте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

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

4) **Эстафеты.** 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».

5) **Индивидуальный спринт.** Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масстартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке:

- результаты финала-А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

б) **Командный спринт.** Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масстарта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

Отличительные особенности лыжных гонок по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.

Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-

сосудистую, дыхательную и нервную систему.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию обучающихся, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе учебных занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям. Так как занятия проходят на открытом воздухе, а условия окружающей среды постоянно меняются - это заставляет организм совершенствовать механизм адаптации к внешним условиям. Укрепляется дыхательная система, сердечно-сосудистая система, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей.

Лыжные гонки предъявляют высокое требование к выносливости, скоростно-силовой и силовой подготовке лыжника. Для эффективного преодоления современной трассы лыжнику-гонщику требуется высокоразвитая спецификация силы мышц нижних и верхних конечностей. У лыжника-гонщика такими мышцами являются разгибатели бедра (четырёхглавая мышца бедра), голени, разгибатели плеча (трехглавая мышца плеча) и мышцы туловища (широчайшие мышцы спины и большая круглая мышца).

Во время прогулки активируются обменные процессы, увеличивается количество кислорода, которое поглощает организм.

Движения на лыжах полезны еще и потому, что их основу составляют скользящие лыжные шаги с мягкими, эластичными, затяжными действиями. Это весьма полезно для укрепления костно-суставного аппарата юных лыжников.

Занятие лыжным спортом - одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, показывают наибольшие показатели производительности сердечно-сосудистой системы и системы дыхания. «Лыжи - вот моя поликлиника, сосны - вот мои доктора», - так сказал П.Ф. Лесгафт - основоположник научной системы физического воспитания в России.

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

На этап начальной подготовки могут быть зачислены дети с 9 лет выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки для

зачисления в группы на этап начальной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальная наполняемость этапа НП –12 чел., максимальная – 24 чел. Длительность прохождения на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

На учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) могут быть зачислены дети в возрасте 12 лет выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальная наполняемость УТЭ (ЭСС) –10 чел., максимальная –20 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

В группу совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица в возрасте 15 лет сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, выполнившие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальная наполняемость группы ССМ – 4 чел., максимальная – 7 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 17 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, имеющие звание «мастер спорта России» и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальная наполняемость группы ВСМ – 1 чел.. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам и наполняемость групп рассмотрим в таблице №1.

Таблица №1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1- год	9	12-28
	2- год	9-10	12-28
	3- год	10-11	12-28
Учебно - тренировочный	1- год	12-13	10-20

этап (этап спортивной специализации)	2- год	13-14	10-20
	3- год	13-14	10-20
	4- год	14-15	10-20
	5- год	15-16	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4 – 7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. При объединении в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовленности обучающихся должны выполняться следующие условия:

- а) разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);
- б) разница в возрасте не должна превышать двух лет (по году рождения);

Годовой тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющих специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности обучающихся. С учетом местных климатических условий подготовительный период начинается в июне и заканчивается в ноябре, который подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачей общеподготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы обучающихся. Задачей второго, специально подготовительного этапа, включающего и подготовку на снегу «вкатывание», является создание и становление непосредственно спортивной формы. Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода, специализированная ходьба, гребля, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей этого периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются учебно - тренировочные занятия на снегу и специально - подготовительные упражнения. Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий на снегу с середины апреля (в зависимости от наличия снежного покрова) продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является восстановление организма обучающихся после длительных и значительных физических нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности. Средствами учебно - тренировочных занятий могут быть спортивные и подвижные игры, плавание, прогулки, езда на велосипеде, гимнастические упражнения. Следует иметь в виду, что если обучающиеся не имели достаточно высоких нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах тренировки, необходимость в переходном периоде отпадает. В этом случае по окончании соревновательного периода следует подготовительный период нового годичного цикла тренировки.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Режим учебно - тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно- тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов-лыжников представлены в таблице №2.

Таблица № 2

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	(4,5,6)	6 (6-8)	10 (10-14)	16-18	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6-7	8-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	260	312	520	624	1456	1664

Общее количество тренировок в год	156-208	158-260	312-364	468-624	468-728	468-728
-----------------------------------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

Учебно - тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества учебно - тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-лыжников принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима учебно - тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. В основном, сезон для гонщика заканчивается в апреле, в мае-июне спортсмены самостоятельно поддерживают свою спортивную форму, а тренеры находятся в ежегодном отпуске. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

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

Спортивная подготовка – учебно - тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся, проходящих спортивную подготовку, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, подлежит планированию, осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование учебно - тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно - тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- учебно - тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для каждого этапа подготовки есть своя предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно), подробно рассмотрим в таблице №3.

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно - тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно - тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревновательный период (с 1 января по 15 апреля) имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и ее реализацию. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых лыжник должен показать наивысшие результаты. В подготовке лыжника в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств; сохранение ОФП на достигнутом уровне; стабилизация навыков в технике способов передвижения на лыжах; овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Подготовка в соревновательном периоде строится на основе чередования недельных циклов тренировочного характера с соревновательными. При построении тренировочного цикла объем и интенсивность нагрузки повышаются.

Соревновательный цикл (заканчивающийся стартом на различные дистанции) предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузки (в зависимости от целей и масштаба соревнований) с увеличением ее интенсивности. В целом в связи с участием в соревнованиях тренировочная нагрузка как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. Если старты на различные дистанции проходят каждую неделю, то соревновательный недельный цикл, как правило, остается постоянным по применяемым методам и направленности тренировочной нагрузки, хотя ее объем и интенсивность могут меняться в зависимости от степени утомления от предыдущих соревнований и длины дистанции предстоящих.

Объем соревновательной деятельности рассмотрим в таблице №4

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

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

Хорошее знание своих возможностей и особенностей в подготовке обеспечит лыжнику высокие и стабильные результаты как на протяжении всего сезона, так и в течение ряда лет.

2.4. Годовой учебно – тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивалась последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет. Подготовленность обучающегося будет лучшей, если нагрузка на всех этапах его многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным особенностям организма и окажется направленной на улучшение способностей, станет приспособливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в таблице №5

(Прил.№5 ФССП, утвержденная Приказом Минспорта от 17.09.2022г №733)

п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	до двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-64	58-60	40-42	34-36	25-27	16-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	20-28	28-30	30-32	35-37	38-40
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-2	1-3	2-4	10-12	12-14	16-18
4.	Техническая подготовка (%)	14-18	10-14	16-18	10-12	10-12	8-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	4-6	5-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки											
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		До года	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	Весь период
1.	Общая физическая подготовка	162	187	181	220	255	262	291	274	281	281	281	213
2.	Специальная физическая подготовка	50	82	84	156	187	233	258	250	385	385	385	486
3.	Спортивные соревнования	3	3	6	15	18	73	92	99	124	124	124	199
4.	Техническая подготовка	39	34	35	86	112	87	92	99	105	105	105	113
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	2	3	3	16	20	29	33	42	41	41	41	74
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	11	13	22	33	34	41	41	41	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	3	3	16	19	22	33	34	63	63	63	113
8	Всего часов	260	312	312	520	624	728	832	832	1040	1040	1040	1248

Процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов. Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники дисциплин лыжные гонки, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Учебно - тренировочные занятия проводят на открытом воздухе, в форме тренировки по общепринятой схеме. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки обучающихся.

Главная задача, стоящая перед тренером - преподавателем и обучающимся - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Для осуществления эффективного учебно - тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

- единство общей и специальной подготовки обучающегося, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков;

- единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в учебной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в учебно - тренировочном процессе в виде спорта лыжные гонки способствует росту спортивных результатов.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся. Вся ответственность за безопасность возлагается на тренера - преподавателя, проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям имеют обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. Тренер - преподаватель не допускает к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших врачебно-медицинского обследования в установленном порядке.

Общие требования:

1. К занятиям лыжными гонками допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно - тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

3. Занятия лыжными гонками отменяются при температуре воздуха ниже -24 градусов без ветра и -20 градусов с ветром.

4. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы при столкновениях;
- обморожение или переохлаждение;
- потертости от лыжных ботинок;
- травмы при неправильном выполнении упражнений, падения ушибы при беге, подвижных играх, выполнении упражнений без разминки.

5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру - преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю.

6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми детьми проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятия:

1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.
2. Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж.
3. Провести разминку.
4. Провести целевой инструктаж с обучающимися по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

Требования безопасности во время занятий.

1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера - преподавателя.
2. Не кататься в тесных или свободных лыжных ботинках.
3. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.
4. Выходить на лыжню и заходить в помещение только с разрешения тренера - преподавателя.
5. Кататься следует в одном направлении.
6. Не бегать, не толкаться, соблюдать дисциплину на занятии.
7. Соблюдать интервал движения (при медленном катании 2-3 м, при ускорении –8-10 м, при спусках –не менее 30 м).
8. Запрещается резко останавливаться, тормозить и падать.
9. Обязательно предупредить тренера - преподавателя (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким-либо причинам.
10. На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю.
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру - преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера, исключив панику.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Снять лыжи и спортивную форму.
2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

За несоблюдение мер техники безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебно - тренировочном процессе и соревновании.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательной работы:

Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта - формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;
2. Через спорт подготовка к жизни - формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. формирование нравственного сознания;
2. формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
3. формирование личностных качеств:
 - волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.)
 - нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.);
 - трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Принципы воспитательной работы:

принцип общественной и гражданской направленности:

- формирование личности обучающегося как активного, законопослушного и сознательного члена общества (формирование у воспитанников смысла жизни, жизненной ориентации и понимания своих обязанностей и своего места среди других людей);

принцип комплексного подхода:

- необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач;
- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых контактирующих с ребенком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учет индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса.

Методы воспитательной работы:

- Указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебнотренировочных занятиях;
 - Обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
 - Проведение бесед дискуссионного характера;
 - Положительный личный пример тренера-преподавателя;
 - Организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера; при этом функцию контроля как можно быстрее переложить с тренера – преподавателя на актив группы, затем добиваться взаимоконтроля и самоконтроля;
 - Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение учащихся в систему взаимопомощи и самооценки при выполнении учебных заданий.
 - Выполнение режима дня;
 - Методы побуждения (поощрения) и торможения (осуждения, наказания);
- Календарный план воспитательной работы указан в таблице №6

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида 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
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений	В течение

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	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.	года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах,	В течение года

	в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Формы воспитательной работы:

Индивидуальные и групповые:

1. Воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;
2. Воспитание при совместном проведении досуга, вечеров отдыха, прогулок и экскурсий

Содержание воспитательной работы:

1. Углубить интерес обучаемых к занятиям спортом, расширить их знания в области спорта (обеспечить высокое качество проведения учебно-тренировочного процесса, сделать учебно - тренировочный процесс более понятным, стимулировать сознательное и активное отношение к занятиям и побуждать к проявлению элементов творчества при выполнении заданий);
2. Пробудить потребность к самовоспитанию и руководить его осуществлением (воспитанник должен осознать свои недостатки и слабо развитые качества, эмоционально переживать это и испытывать сильное желание измениться);
3. Воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировки и спортивных соревнований;
4. Сформировать спортивный коллектив, при котором наблюдается ценностно-ориентированное единство членов группы;
5. Воспитывать единство нравственных проявлений во всех областях деятельности: в спорте, учебе, повседневной жизни (единство требований и педагогических воздействий со стороны всего педагогического коллектива СШ, а также благодаря согласованным воздействиям окружающих взрослых и сверстников).

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

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерском составе.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Особенность для занимающихся по программам спортивной подготовки:

- задача тренера - преподавателя систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления; общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму;
- проблема допинга для занимающихся имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску.
- спортсменам, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности.
- необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка других нюансов борьбы с допингом, учитывать особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются занимающиеся.
- минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем.
- повышенные требования к квалификации тренера преподавателя, реализующего данную программу.

Рассмотрим план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в таблице №7, а тематический план представлен в таблице №8

Таблица 7

Примерный 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

Начальной подготовки	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях.
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6.Родительское собрание«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7.Семинар для тренеров–преподавателей «Виды нарушений антидопинговых	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.

	правил», «Роль тренера–преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Семинар 1. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей? Что еще помогает успехам в спорте? 2. Честный спорт как результат договоренности	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	5. Семинар для спортсменов и тренеров – преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивной	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

ого мастерств а и высшего спортивн ого мастерст	2.Семинар«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг–контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.
--	---	----------------	--

Таблица 8

Примерный тематический план

Этапы	Наименование темы
Этап начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антидопинговые правила 2. Этическая сторона проблемы: допинг как обман 3. Как допинг влияет на здоровье? 4. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена 5. Допинг: не только «химия» 6. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей? 7.Что еще помогает успехам в спорте? 8. Честный спорт как результат договоренности 9.Что такое допинг и допинг - контроль? 10.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 11.Последствия допинга для здоровья 12.Допинг и зависимое поведение. Профилактика допинга. 13.Как повысить результаты без допинга? 14.Причины борьбы с допингом
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Психологические и имиджевые последствия допинга 7.Процедура допинг - контроля 8.Организация антидопинговой работы 9. Нормативно-правовая база антидопинговой работы 10. Допинг как глобальная проблема современного спорта 11. Характеристика допинговых средств и методов 12. Наказания за нарушение антидопинговых правил 13.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 14.Международные стандарты для списка запрещенных средств и

	методов 15.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика
Этап совершенствования	1. Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.Предотвращение допинга в спорте 3.Допинг-контроль

Занятия могут проводиться в кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга; поиск иллюстративных материалов, по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

Если проведение данных тем обозначено учебным планом (программой по виду спорта) отдельного разрешения родителей для участия детей не требуется (действует презумпция согласия). Во избежание конфликтных ситуаций, рекомендуется поставить в известность родителей, особенно детей до 14 лет, о том, что такие темы будет изучаться.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающегося к роли помощника тренера - преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Примерный план инструкторско – судейской практики рассмотрим в таблице №9и примерный план мероприятий в таблице №10

Таблица 9

Примерный план инструкторско- судейской практики.

Этапы подготовки	Задачи	Виды практических заданий
Начальный этап подготовки	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам.

Учебно – тренировочный этап (спортивной специализации)	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 2. Подбор упражнений для совершенствования техники конькового и классического хода. 3. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.
	Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий в физкультурно- спортивной организации.	Организация и проведение спортивно- массовых мероприятий под руководством тренера.
Этап совершенствов ания спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица №10

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятия
1.	Беседы и теоретические занятия на темы: <ul style="list-style-type: none"> • «Основные правила соревнований», • «Обязанности судьи по виду», др. • «Развитие физических качеств», • «Значение ЧСС в тренировочном процессе», • «Структура тренировочного занятия», • «Этапы спортивной подготовки», • «Виды соревнований», • «Основные правила соревнований», • «Основы разминки», • «Классификация физических упражнений», др.
2.	Задача: Освоение методики проведения тренировочных занятий <i>Виды практической деятельности:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. • Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. • Тренировка основных технических элементов и приемов. • Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. • Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.

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

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня. В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Таблица 11

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления

Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП. Тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно - физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дезадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших тренировочных и соревновательных нагрузок;

- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Гипербарическая оксигенация - дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное. Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Наибольший положительный эффект от этого средства достигается при его целевом применении (6-9 сеансов) в следующем режиме работы камеры: давление кислорода - 0,9-1,0 атм., продолжительность сеанса - 45-60 мин.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ).

Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуется применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно - двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо- и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства

растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Таблица 12

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

№	Этапы подготовки	Мероприятие
1	Этап начальной подготовки до года	Душ 3-4 мин (t+35-37°C), Вибромассаж 1 -2, мин на группы мышц, которые выполняли основную нагрузку. Контрастный душ, чередуется с обливанием, холодной водой 3-4 мин (1 мин душа-t+37-39°C) и 5-10 мин+ 10-15°C)
2	Этап начальной подготовки свыше года	Гигиенический душ 3-4 мин (t+35-37°C) Вибромассаж 1 -2 мин на группу мышц, которые выполняли основную нагрузку
3	Учебно - тренировочный этап (спортивной специализации) до 2 лет обучения	Сауна, 3 захода (t+90-1 10°C) по 57 мин, 10-15с(t+10-15°C). После каждого захода обливание холодной водой Душ 3-4 мин (t+35-37°C) Вибромассаж 1 - 2 мин
4	Учебно - тренировочный этап (спортивной специализации) свыше 2 лет обучения	Душ с водными процедурами по 4-5 заходов по 5-7 мин, после каждого захода тёплый душ или ванны 3-5 мин (температура воды пожеланию) Контрастный душ, чередуется с обливанием холодной водой 3-4 мин (1 мин душа-t+37-39°C) и 5-10 мин+ 10-15°C) Локальный ручной массаж на группы мышц, на которые будет выпадать
5	Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Тёплый душ 4-5 мин (по самочувствию), Баровоздействие - три подъёма на высоту 1200м, 1500 м для ног, 600-800 м для рук с экспозицией по 2-3 мин и компрессией между подъемами в 0,5-0,7 атм. В течение 30-40 с. Пассивное плавание в бассейне в течение 10-15
<i>Воскресенье</i> Отдых, при необходимости — гальванизация, электрофорез и др. (по указанию врача)		

Примерный план восстановительных мероприятий подготовительный период (недельный цикл)

Использование средств восстановления в различных микроциклах

Характер нагрузок	После утренней разминки	Основные восстановительные процедуры
<i>Втягивающий микроцикл</i>		
Малый Средний	Ванны для ног (t+ 40-45°C), чередуя (через день) с дождевым душем переменной температуры	При двух тренировочных занятиях(по выбору врача) — ручной массаж, общие ванны и сауна —по окончании тренировочного дня не чаще 3 раз в неделю
<i>Базовый микроцикл</i>		
Большой и значительный	Душ с переменной температурой, ванны	При трёх тренировочных занятиях день после первой либо второй (обычно с более высокой нагрузкой) - локальные процедуры, расслабляющие ванны, обезболивающие. По окончании занятий - ручной массаж, ванны различного состава, суховоздушная или парная бани. Эти процедуры (по выбору врача) осуществляются ежедневно(кроме бани - не более 2-х раз в неделю). Для повышения резистентности организма рекомендуется общее УФО, которое целесообразно чередовать с гимнастикой
<i>Специально-подготовительный микроцикл</i>		
Значительный	Используются локальные процедуры после первой тренировки и средства общего воздействия, такие, как ванны ограниченной продолжительности, в конце дня массаж (не чаще 3-х раз в неделю).	
<i>Силовой ударный микроцикл</i>		
Большой	Значительное внимание уделяется профилактическим процедурам с учётом возможных «точек наименьшего сопротивления»,наиболее подверженных травмам. Используются методы восстановления и закаливающие процедуры, аналогичные применяющимся в объёмном микроцикле	
<i>Подводящий микроцикл</i>		

Уменьшение объёма и интенсивности	Количество восстановительных мероприятий уменьшается. Целесообразны через каждые два дня однодневные перерывы в использовании локальных воздействий. Среди процедур общего воздействия основное внимание уделяется ручному массажу. Один раз в начале недельного цикла можно использовать сауну.
<i>Разгрузочный микроцикл</i>	
Предотвращение перегрузки и перенапряжения органов и систем	использование физиотерапевтических процедур определяется характером утомления в предыдущих циклах. В полном объёме используются методы общего воздействия. При применении органов и систем местных процедур необходимо учитывать наличие локальных очагов утомления

III. Система контроля

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

1.1. На этапе начальной подготовки:

- ✓ - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ - повысить уровень физической подготовленности;- овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
- ✓ - получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ✓ - соблюдать антидопинговые правила;
- ✓ - принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ✓ - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- ✓ приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- ✓ овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- ✓ выполнить план индивидуальной подготовки;
- ✓ закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

1.4. 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.
2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности спортсменов, являются основанием для перевода и зачисления спортсмена на следующий этап подготовки.

Более подробно рассмотрим в таблицах №1, №2, №3, №4, №5, №6, №7.

Таблица 1

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м.	с.	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание	количество	не менее		не менее	

	туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	раз	30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м.	мин, с.	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

Таблица 2

Контрольно - переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе начальной подготовки 1-2-3 года

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
			1-год	2-год	3-год	1-год	2-год	3-год
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.	Бег 60 метров с высокого старта	с	11,5	11,0	10,6	12,0	11,6	11,3
2.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	140	150	160	130	140	145
3.	Бег 1000метров с высокого старта	мин, с	6,30	5,50	5,00	7,00	6,20	6,00
4.	И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П.	Кол-во раз	30	35	40	25	30	35
2. Нормативы специальной физической подготовки								
1	Классический стиль (1 км)	Мин,с	-	5,35	5,30	-	6,17	6,00

Таблица 3

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 100 м	с	не более 16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170	155
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 4.00	4.15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более 14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более 13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 4

Нормативы по общей физической и специальной физической для перевода в тренировочные группы 1- 2 года (этапе спортивной специализации отделение лыжных гонок)

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши		девушки	
			1-год	2-год	1-год	2-год
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег 100 метров с высокого старта	с	16,0	15,7	16,8	16,5
2.	Бег 1000 метров с высокого старта	с	4,00	3,50	4,15	4,00
3.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	170	175	155	160
2. Нормативы специальной физической подготовки						
1.	Классический стиль (3 км)	мин, с	14,20	13,45	15,20	14,48
2.	Свободный стиль (3км)	мин,с	13,00	12,50	14,30	14,15
3. Уровень спортивной квалификации						
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский				

лет)	спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
------	--

Таблица 5

Нормативы по общей физической и специальной физической для перевода в тренировочные группы 3-4-5 года (этапе спортивной специализации отделение ЛЫЖНЫХ ГОНОК)

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
			3-год	4-год	5-год	3-год	4-год	5-год
1.	Бег 100 метров с высокого старта	с	15,6	15,5	15,3	16,4	16,0	15,6
2.	Бег 1000 метров с высокого старта	с	3,50	3,45	3,40	4,00	3,50	3,45
3.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	176	180	190	160	165	170
2. Нормативы специальной физической подготовки								
4.	Классический стиль (5 км)	мин, с	18,20	18,00	17,30	18,40	18,20	17,48
6.	Свободный стиль (5км)	мин,с	17,20	17,00	16,30	17,40	18,20	16,48
3. Уровень спортивной квалификации								
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

Таблица 6

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	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.40	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах.	мин, с	не более	

	Классический стиль 5 км		-	17.40
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более 31.00	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более -	17.00
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более 28.30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -	8.15
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 9.20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более -	17.20
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более 30.30	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более -	16.40
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более 28.00	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»

Рабочая программа по лыжным гонкам рассчитывается на 52 недели в год. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в данном плане часы распределены на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, инструкторская

и судейская практика, итоговая и промежуточная аттестация.

Рассмотрим подробнее программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Тренировочный план-график
План-схема годовичного цикла подготовки лыжные гонки

НП-1 года – 5 часов.

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1.	Общефизическая подготовка	13	13	14	13	12	11	13	14	14	16	14	15	162
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	4	5	5	4	3	5	4	3	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях					1	1	1						3
4.	Техническая подготовка	3	3	4	4	4	3	3	3	3	1	4	4	39
5.	Инструкторская и судейская практика													
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая	1	1											2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1						1	1				4
	Итого часов	22	22	22	22	21	20	22	22	21	22	22	22	260

Тренировочный план-график
План-схема годовичного цикла подготовки лыжные гонки

НП-2 года - 6 часов.

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1.	Общефизическая подготовка	15	16	15	15	15	14	17	16	16	16	16	16	187
2.	Специальная физическая подготовка	6	5	8	6	7	7	6	7	6	7	8	9	82

3.	Участие в спортивных соревнованиях				1	1	1							3
4.	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	34
5.	Инструкторская и судейская практика													
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая	1	1		1									3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1							1				3
	Итого часов:	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	26	28	312

Тренировочный план-график
План-схема годовичного цикла подготовки лыжные гонки
НП-3 года - 6 часов.

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1.	Общеспортивная подготовка	15	14	15	14	14	13	16	16	16	16	15	17	181
2.	Специальная физическая подготовка	6	7	8	7	7	7	6	7	6	7	8	8	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях				1	2	2	1						6
4.	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	35
5.	Инструкторская и судейская практика													
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая	1	1		1									3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1	1							1				3

	мероприятия, тестирование и контроль													
	Итого часов:	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	26	28	312

Тренировочный план-график
План-схема годовичного цикла подготовки лыжные гонки
тренировочный этап 1 года - 10 часов.

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1.	Общезфизическая подготовка	18	15	18	16	17	17	21	17	16	23	23	21	220
2.	Специальная физическая подготовка	13	13	14	12	14	12	12	14	13	13	13	13	156
3.	Участие в спортивных соревнованиях		2		3	3	3	2		2				15
4.	Техническая подготовка	7	7	7	8	8	7	7	7	7	7	7	7	86
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	16
6.	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	1	1	1	1	1	1				11
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3		2				3	3			2	16
	Итого часов:	43	43	43	44	43	42	44	43	43	44	44	44	520

Тренировочный план-график
План-схема годовичного цикла подготовки лыжные гонки
тренировочный этап 2 года - 12 часов.

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1.	Общезфизическая подготовка	22	22	24	19	21	16	21	17	18	24	26	25	255
2.	Специальная физическая подготовка	14	15	15	15	17	14	17	17	16	16	16	15	187
3.	Участие в		2		3	3	3	3	2	2				18

	спортивных соревнованиях													
4.	Техническая подготовка	9	9	9	10	10	10	10	9	9	9	9	9	112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	13
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3		3		2		3	3			2	19
	Итого часов:	50	53	51	54	54	48	54	51	51	52	53	53	624

Тренировочный план-график
План-схема годового цикла подготовки лыжные гонки
тренировочный этап 3 года - 14 часов.

№ \ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1.	Общефизическая подготовка	21	24	21	18	20	23	20	21	20	25	24	25	262
2.	Специальная физическая подготовка	19	19	20	20	20	18	20	20	20	19	19	19	233
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7	5	6	7	7	6	7	6	7	5	5	5	73
4.	Техническая подготовка	7	7	8	8	8	6	8	7	7	7	7	7	87
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	29
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
7.	Медицинские, медико-биологические,	3	3	1	3	1	1	1	3	3	1	1	1	22

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													
	Итого часов:	60	61	61	61	61	59	61	61	61	61	60	61	728

Тренировочный план-график
План-схема годовичного цикла подготовки лыжные гонки
тренировочный этап 4 года - 16 часов.

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1.	Общефизическая подготовка	23	26	22	22	24	27	24	24	25	23	26	25	291
2.	Специальная физическая подготовка	21	20	23	22	22	21	21	21	21	22	22	22	258
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	8	6	8	8	8	8	7	7	92
4.	Техническая подготовка	7	7	8	8	8	6	8	8	8	8	8	8	92
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	4	4	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	33
6.	Инструкторская и судейская практика	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	33
	Итого часов	70	71	69	68	70	66	70	70	70	69	70	69	832

Тренировочный план-график
План-схема годовичного цикла подготовки лыжные гонки
тренировочный этап 5 года - 16 часов.

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1.	Общефизическая подготовка	22	25	20	19	21	27	22	22	23	23	25	25	274
2.	Специальная физическая	21	20	22	21	21	20	21	21	20	21	21	21	250

	подготовка													
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	9	9	7	9	8	9	8	8	8	99
4.	Техническая подготовка	8	8	9	9	9	6	8	9	9	8	8	8	99
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	42
6.	Инструкторская и судейская практика	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	34
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	34
	Итого часов	70	71	69	68	70	66	70	70	70	69	70	69	832

Тренировочный план-график

План-схема годового цикла подготовки лыжные гонки
группы спортивного совершенствования 1,2,3 года - 20 часов.

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1.	Общефизическая подготовка	22	21	20	16	19	14	17	45	45	22	20	20	281
2.	Специальная физическая подготовка	34	34	34	34	34	35	35	20	20	35	35	35	385
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	11	12	15	15	15	15	-	-	10	10	11	124
4.	Техническая подготовка	10	10	10	10	7	7	7	7	8	9	10	10	105
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	41
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	41
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	5	5	5	5	5	5	5	7	7	4	5	5	63

	мероприятия, тестирование и контроль													
	Итого часов	87	87	87	87	87	83	87	87	87	87	87	87	1040

Тренировочный план-график
План-схема годового цикла подготовки лыжные гонки
группы высшего спортивного мастерства- 24 часа.

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1.	Общезначительная подготовка	10	12	13	10	10	8	11	33	28	26	26	26	213
2.	Специальная физическая подготовка	43	43	43	44	44	45	44	30	30	40	40	40	486
3.	Участие в спортивных соревнованиях	20	20	20	20	21	22	22	4	5	15	15	15	199
4.	Техническая подготовка	10	10	10	11	10	10	10	9	9	8	8	8	113
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	6	6	6	6	6	4	5	10	10	5	5	5	74
6.	Инструкторская и судейская практика	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	50
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	9	8	9	8	9	10	14	18	6	6	6	113
	Итого часов	104	104	104	104	104	102	106	104	104	104	104	104	1248

**4.1. Учебно-тематический план спортивной подготовки
по виду спорта «Лыжные гонки»**

Таблица №2

Этап спорт ивно й подго	Темы теоретической подготовке	по	Объем времени в год (минут)	Сроки проведен ия	Краткое содержание
-------------------------------------	-------------------------------------	----	-----------------------------------	-------------------------	--------------------

ТОВКИ				
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 14/20$	июнь	Понятийность. 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 спортивно-педагогической специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	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	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. 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	Всего на этапе высшего спортивного	≈ 600		

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

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "лыжные гонки" определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

2. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

3. Для проведения учебно - тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера - преподавателя по виду спорта "лыжные гонки", допускается привлечение дополнительно второго тренера - преподавателя по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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, осуществляющих спортивную подготовку, допускается привлечение соответствующих специалистов.

4. В соответствии с перечнем учебно - тренировочных мероприятий для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно - тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно - тренировочного процесса. Учебно - тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности учебно - тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

5. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "лыжные гонки" и его спортивных дисциплин определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

6. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

8. Допускается одновременное проведение учебно - тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по

пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

9. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении учебно - тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта "лыжные гонки".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства 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.

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

наличие лыжной трассы;

наличие лыже-роллерной трассы;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для

прохождения спортивной подготовки.

Таблица № 1

Материально-технические условия реализации программы
обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4

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

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

6.1. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся:

- трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.
- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.
- Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).
- Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

- Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:
 - ❖ на этапе начальной подготовки - двух часов;
 - ❖ на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
 - ❖ на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
 - ❖ на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.
- При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.
- В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.
- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

6.2. Информационно-методические условия реализации основной образовательной программы.

Информационно-методические условия реализации основной образовательной программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т.д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, ФГОС, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

1. Аникин Н., Плохой В., Прогнозирование результатов юных гонщиков // Лыжный спорт. - 1976. - Вып. 2.
2. Аникин Н.П., с соавт. Подготовка резерва в лыжных гонках. - Принципы подготовки лыжников-гонщиков. - Сыктывкар. - 1988.
3. Бутин И.М., Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. -1977. - Вып. - 1.
4. Игошина Л.Н., Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в лыжных гонках// Лыжный спорт. - 1980. - Вып. 2.
5. Кузнецов В.К. с соавторами. Актуальные вопросы системы отбора лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. - 1983. - Вып. 1.
6. Манжосов В.Н. Проблемы технической подготовки // Лыжный спорт. - 1985. - Вып. 7. Насолдин В.В. Микроэлементы и витамины в питании юных лыжников- гонщиков// Лыжный спорт. - 1983. - Вып. 1.
8. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. - М. - 2009. - 112 с.
7. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - Киев: «Здоровья». - 1988. - 214 с.
8. Плохой В.Н., Некоторые требования, предъявляемые лыжными гонками к организму спортсменов, и их возрастная изменчивость// Теория и практика физической культуры. - 1981. -№ 2.
9. Плохой В.Н., Возрастная динамика годовых объемов циклической нагрузки//Лыжный спорт. - 1983. - Вып.2
10. Плохой В.Н., Соков Е.П., Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков. - Принципы подготовки лыжников-гонщиков. - Сыктывкар. - 1988.
11. Плохой В.Н., Реальность и перспектива // Бег и мы. - 2004. - (42).
12. Плохой В.Н., Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах, Москва, 2018 .
13. Плохой В.Н., Тренировка молодых лыжников гонщиков // Лыжные гонки (электронная версия) 17.04.2019.
14. Плохой В.Н., Истоки // Лыжные гонки (электронная версия) 14.07.2020.
15. Раменская Т. И., Баталов А.Г., Лыжные гонки: учебник. Москва, 2015. - 563 с.
16. Раменская Т. И., Бурдина М. Е., Техническая подготовка лыжников в бесснежный период. ТВТ Дивизион, Москва, 2015. - 143 с.
17. Сергиенко Л.П., Спортивный отбор: теория и практика // Советский спорт - 2013

