

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
« Удомельская спортивная школа»**

ПРИНЯТО:  
педагогическим советом  
протокол от 29.08.2025г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО  
«Удомельская спортивная школа»  
Приказ от 29.08.2025г. № 86/1-о  
К.А. Пажетных



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

разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 17.09.2022 № 733)

срок реализации по этапам спортивной подготовки

этап начальной подготовки – 3 года

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Разработчики программы:

Л.В. Волкова – ст. методист МБУ ДО «Удомельская спортивная школа »

А.В. Федоров - тренер-преподаватель МБУ ДО «Удомельская спортивная школа»

Удомля

2025г.

## 1.1. Общие положения

1.1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке лыжников-гонщиков с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки, в МБУ ДО «Удомельская спортивная школа» (далее – Учреждение) по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.22 № 733 (далее – ФССП).

Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- развитие физической культуры и спорта, осуществление спортивной подготовки на территории Тверской области, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Тверской области, проведение со спортсменами учебно-тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов.

## II. Характеристика Программы

*2.1. 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	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	от 9	от 12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 12	от 10-20

*2.2. Объём дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки*

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

### *2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки*

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения.

#### Учебно-тренировочные занятия

• Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками; этот тип тренировки наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в командных видах спорта и единоборствах. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов учебно-тренировочных занятий.

• Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные учебно-тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах и единоборствах

• Смешанные тренировки часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах индивидуальные части учебно-тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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 учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Планирование учебно-тренировочных мероприятий, применяющихся при реализации Программы осуществляется Учреждением в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском спортсменов к соревнованиям.

№ 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14

	физической подготовке		
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

#### Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Организации по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и fulfillений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

#### Объем соревновательной деятельности

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

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, при реализации Программы, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

*Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки*

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28	28-30	30-32
3.	Спортивные соревнования (%)	1-2	1-3	2-4	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12-24		10-20	
1.	Общая физическая подготовка	145	184	220	295
2.	Специальная физическая подготовка	43	81	156	264
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	16	97
4.	Техническая подготовка	36	33	89	99
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	5	15	33
6.	Инструкторская, судейская практика	-	-	8	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	5	16	24
Общее количество часов в год		234	312	520	832

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы в Учреждении является воспитание у учащихся высоких морально-нравственных и психологических качеств, патриотизма и высокого уровня культуры.

Воспитательная работа в Учреждении имеет следующие направления:

- воспитание высоких морально-нравственных качеств;
- воспитание патриотизма;
- воспитание психологической устойчивости к стрессовым состояниям во время соревнований и тренировок

Основные задачи воспитательной работы:

- ✓ формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- ✓ воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья учащихся;
- ✓ привитие навыков здорового образа жизни;
- ✓ формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

### 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: <ul style="list-style-type: none"><li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li><li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li><li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li><li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li></ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"><li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li><li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li><li>- формирование навыков наставничества;</li><li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li><li>- формирование склонности к педагогической</li></ul>	В течение года

		работе	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - 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 учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной	В течение года

		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

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

План составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана.

В план включены:

- ✓ мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- ✓ мероприятия по научно-методическому обеспечению (научная, творческая, исследовательская, методическая, подготовительная, организационная работы и др.).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

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).

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- ✓ установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- ✓ предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- ✓ включение в дополнительные образовательные программы спортивной подготовки раздела об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- ✓ проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- ✓ проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;
- ✓ Ознакомление со списком запрещённых средств.

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
Начальная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. «Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	6. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тверской области
Учебно-	1. Веселые	«Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	старты			проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тверской области
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке

### *2.7. Планы инструкторской и судейской практики.*

При реализации Программы, учащиеся постоянно совершенствуют свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочных занятиях и вне их.

Одной из задач Учреждения является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать учащимся навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого во время подготовительной части учебно-тренировочного занятия (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в спортивной гимнастике терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий обучающимся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов спортивной гимнастики.

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого необходимо провести инструктаж в форме беседы или лекции, изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на

которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить учащихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы учебно-тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им учебно-тренировочных нагрузок. Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20-ти балльной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться, готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (учебно-тренировочным занятием).

Анализ нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений	Формы проведения
Учебно-тренировочный этап	1	Изучение специальной терминологией и овладение командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений. Изучить правила техники безопасности. Иметь представление о правилах соревнований.	семинары, практически е занятия.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Судейство: знать основные правила соревнований, обязанности судей.	Беседы, семинары, практически е занятия.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: знать основные правила судейства соревнований.	Беседы, семинары, практически е занятия.
	4 - 5	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.	Самостоятел ьное изучение литературы. Самостоятел ьные и практически е занятия.

## 2.8. Планы медицинских и восстановительных мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка

организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта спортивная гимнастика.

Учащийся, должен иметь допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Учреждение ведет контроль за прохождением учащимися медицинского обследования. Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения, учащиеся проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год.

Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (учебно-тренировочное занятие, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). В результате комплексно оценивается состояние обучающегося, определяется эффективность режима и методики учебно-тренировочного занятия, осуществляется качественное управление учебно-тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании проводится беседа с учащимся о перенесенных заболеваниях, режиме учебно-тренировочных занятий, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восстановлении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировки и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки учебно-тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

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

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

*Медико-биологические средства восстановления:*

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

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

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после учебно-тренировочного занятия. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 минут после учебно-тренировочных занятий или перед сном. При объемных учебно-тренировочных занятиях аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (учебно-тренировочное занятие или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых учебно-тренировочных занятиях, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°C).

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

*Фармакологические средства восстановления и витамины.*

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

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

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

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

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

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

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

*Психологические средства* восстановления условно подразделяются на *психолого-педагогические* средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.

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

*На этапе начальной подготовки:*

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

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

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

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

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.

Если на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства результаты учащегося не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Учащемуся предоставляется право повторного прохождения данного этапа или, по его желанию, продолжить прохождение Программы спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

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

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 высокого старта)	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 100 м (с высокого старта)	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 1000 м с высокого старта	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 (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
До двух лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Свыше двух лет			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

#### IV. Рабочая программа по виду спорта.

##### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на лыжных трассах, на кроссовых дистанциях, стадионах, в спортивном и тренажёрном залах, а также в других местах в соответствии с планом учебно-тренировочного занятия.

На этап начальной подготовки набираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям лыжными гонками. Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:

- привить устойчивый интерес к лыжному спорту;
- повысить общую работоспособность организма;
- обучить основам техники передвижения на лыжах;
- укрепить здоровье;
- улучшить физическое развитие;
- овладеть основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к учебно-тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера;

Учебный процесс строится без деления на общепринятые периоды и этапы – весь год является подготовительным для дальнейшего отбора в группы начальной подготовки. Главное внимание обращается на разностороннее физическое развитие. Значительная часть времени отводится на овладение двигательными навыками, развитие ловкости, гибкости, равновесия и быстроты реакции. Для развития указанных качеств целесообразно использовать подвижные и спортивные игры. В общую физическую подготовку рекомендуется включать бег, плавание, элементы гимнастики и легкой атлетики, различные общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Если есть возможность, необходимо включать в занятия греблю на прогулочных лодках.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки должна носить общий характер в полном смысле этого слова; односторонний характер занятий в период предварительной подготовки может отрицательно сказаться на последующих этапах.

Одной из важнейших задач в этот период является развитие общей работоспособности. У юных спортсменов в бесснежное время года ее следует развивать в основном средствами общей физической подготовки. Для этого увеличивают продолжительность игр (как спортивных, так и подвижных с малой интенсивностью).

Для развития общей работоспособности используется и круговой метод тренировки. Применение этого метода позволяет комплексно решать задачи общей физической подготовки и развития работоспособности. Количество снарядов (станций) зависит от уровня подготовленности и поставленных задач (обычно не более 4–6). Передвигаться от снаряда к снаряду нужно медленно, чтобы к очередному упражнению подойти с восстановленными силами. Упражнения выполняются, как правило, со средней интенсивностью, продолжительность каждого из них до 30 с.

По мере роста тренированности юных спортсменов общее время занятий на круге постепенно увеличивается, но не должно превышать 30 мин.

Большую пользу приносят походы, которые обычно проводятся по выходным дням. Километраж их постепенно увеличивается и может достигать 12–15 км. Рельеф местности, где проходит маршрут похода, постепенно усложняется.

Со второго года обучения в группах начальной подготовки для развития общей выносливости используют равномерный бег со слабой интенсивностью, с постепенным увеличением продолжительности. Интенсивность нагрузки можно контролировать по частоте сердечных сокращений.

С установлением снежного покрова (в средней полосе обычно в конце ноября) первые занятия на лыжах проводятся в виде прогулок по равнине и слабопересеченной местности, во время которых основное внимание уделяется совершенствованию техники скользящего шага. После 3–4-х таких занятий можно приступать к изучению техники попеременного двухшажного хода.

Необходимо с первых же занятий прививать правильные навыки и добиваться прочного их усвоения. Для начинающих лыжников круги и отрезки следует выбирать по слабопересеченной местности.

При появлении нормального снежного покрова на спусках необходимо включать в учебно-тренировочные занятия изучение горнолыжной техники. Основное внимание уделяется воспитанию смелости и устойчивости. В этом возрасте важно научить детей, прежде всего свободному спуску на высокой скорости со склонов различной крутизны. Здесь особенно важна постепенность в переходе к более сложным спускам, чтобы избежать травм, так как после падения у ребят иногда возникает чувство страха, которое может надолго задержать прогресс в освоении горнолыжной техники. Поэтому первоначальное обучение проводится на открытых ровных спусках. Сначала усложнение идет лишь по пути увеличения крутизны, затем увеличения скорости и только потом можно переходить к усложнению микрорельефа спуска, а затем вновь к увеличению скорости. Юные спортсмены, хорошо овладевшие элементами горнолыжной техники, значительно легче и быстрее овладевают лыжными ходами. Кроме того, с целью повышения эмоциональности урока, работа над техникой должна чередоваться с занятиями на спусках. Такие смены проводятся 2–3 раза.

Первые занятия на снегу, как правило, заканчиваются равномерным передвижением по слабопересеченной местности с небольшой интенсивностью. Продолжительность таких учебно-

тренировочных занятий зависит от подготовленности и возраста учащихся. Как и в осеннее время, величина нагрузки во многом зависит от самочувствия юных лыжников и контролируется по частоте сердечных сокращений. Со второй половины декабря рельеф круга (отрезка) постепенно усложняется, что позволяет совершенствовать технику попеременного двухшажного хода в различных условиях и на меняющемся микрорельефе лыжни. Обращается внимание и на совершенствование техники при постепенном увеличении скорости передвижения в зависимости от физических возможностей юных спортсменов. При появлении ошибок в некоторых элементах необходимо продолжать ее совершенствование на прежней скорости, с закреплением навыков скорость вновь можно повысить. У подростков и юношей совершенствование техники необходимо проводить на скоростях, близких к соревновательным. С усвоением навыков передвижения, в учебно-тренировочные занятия постепенно включаются игры и игровые задания, что позволяет повысить эмоциональность урока. Помимо этого, во время занятия можно проводить разнообразные круговые и встречные эстафеты.

Занятия необходимо продолжать до тех пор, пока позволяет снежный покров.

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге. Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др. Имитационные упражнения: имитация элементов техники лыжных ходов.

Координационная подготовка – специальные комплексы упражнений, состоящие из последовательных движений разноименными руками и ногами. При выполнении таких упражнений необходимо соблюдать постепенность их усложнения и увеличения темпа. Упражнение можно считать освоенным, если дети выполняют его без ошибок в высоком темпе 5–7 раз подряд. Как только упражнение освоено, его необходимо заменить более сложным. Упражнение дает необходимый эффект в развитии ловкости лишь тогда, когда оно освоено не полностью. Применение знакомых упражнений сдерживает развитие координации движений.

Для развития смелости широко используются разнообразные прыжки и прыжковые упражнения из необычных исходных положений (в том числе и прыжки с высоты). Упражнения можно усложнить дополнительными движениями рук, а также поворотами в полете и при приземлении. Важно обеспечить мягкое приземление (например, выполнять прыжки на песчаных откосах), и страховку при особосложных прыжках.

Для развития силы мышц ног применяют различные приседания, прыжки на одной и двух ногах, выпрыгивания из приседа и т.д. (все упражнения выполняются по 6–10 раз, приседания на двух ногах – до 20–25 раз).

Для развития силы мышц рук и плечевого пояса можно рекомендовать различные виды отжиманий в упоре, сгибание и разгибание рук в паре с сопротивляющимся партнером, ходьбу на руках (партнер поддерживает за ноги), броски и толчки набивных мячей, разнообразные движения рук с отягощениями, подтягивание на перекладине.

Сила мышц туловища развивается в основном различными вращательными движениями, а также наклонами и поворотами; упражнениями в поднимании ног из положения лежа; бросками набивных мячей из-за головы и из различных исходных положений, всевозможными размахиваниями и вращательными движениями в висе.

Развитие равновесия – одна из важнейших задач общей физической подготовки в этом возрасте. С этой целью применяются ходьба по гимнастической скамейке и бревнам различной толщины, установленным на разной высоте, ходьба на носках, в полуприседе, в приседе, выпадами, боком, с поворотами, а также различные вращательные и маховые движения на уменьшенной, повышенной плоскости (на пнях, камнях и т.д.) и на качающейся опоре.

Помимо этого, в занятия необходимо включать упражнения для тренировки вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад, вправо и влево; повороты и кружения головы (2 движения в 1 с); быстрые движения головой в различных плоскостях (2–3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; кружение на месте переступанием; наклоны и круговые движения туловищем; ходьбу и бег с различной скоростью боком и спиной вперед, с

внезапными остановками и резкими переходами в разнообразные статические положения; кувырки вперед, назад, боком с последующими движениями руками, прыжками и ходьбой с остановками.

Все эти упражнения можно усложнить, увеличивая число повторений, выполняя их с закрытыми глазами, изменяя положение головы в различной последовательности и т.д. Упражнения можно выполнять как в начале занятия, так и в конце при некотором утомлении.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки. Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру- преподавателю в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия. Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп начальной подготовки выделяются такие темы: Как стать сильным, быстрым, ловким: Конкретные примеры улучшения показателей скорости, силы, ловкости у спортсменов, приступившим к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках. Личная и общественная гигиена: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях. Режим для школьников, занимающихся спортом: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Рекомендации по построению режима дня. Рекомендации по режиму, рациону питания. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия: Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вбрасывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки. Особенности техники низкого старта и стартового разгона: Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправлений. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей. Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования: Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона.

Учебно- тренировочные занятия на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

В учебно- тренировочных группах при планировании подготовки юных лыжников в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на обще подготовительном этапе должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

Задачи на учебно-тренировочном этапе:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- обучение основам техники видов в лыжных гонках;
- освоение и корректировка двигательных действий;
- участие в соревнованиях муниципального и межмуниципального уровня;
- овладение основами знаний по тренировке в лыжных гонках;
- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки, занимающихся, разбор и анализ техники видов лыжных гонок, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

- История развития лыжных гонок;
- Лыжные гонки в России и в мире;
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние занятий лыжными гонками на организм.
- Физиологические основы тренировки.
- Основы техники видов лыжных гонок.
- Основы методики обучения и тренировки.
- Планирование спортивной тренировки.
- Места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка. Развитие силы (силовая подготовка):

-Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)

- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера, тренажёры)
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- Виды ускорений на лыжах (лыжероллерах), в бесснежный период- бега, на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

- Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

- Равномерное и длительное передвижение на лыжах и лыжероллерах, кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (гребля, велопрогулки, коньки, плавание, ходьба)

- Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения

- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

Специальная физическая подготовка

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.

- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.

- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).

- Специальные упражнения для овладения техники конькового и классического хода (с отягощением или сопротивлением, с облегчением хода, без палок или одной палкой, с дублированием, лидированием).

- Специальные упражнения в парах (с партнёром) на месте и в движении

Обучение и совершенствование техники

В процессе тренировок спортсмены на учебно – тренировочном этапе уже поверхностно знакомы с техникой видов лыжных гонок.

На этом этапе необходимо:

- создать чёткое представление о двигательном действии и установку на овладение им;

- научить частям (фазам или элементам) техники действия;

- предупредить или устранить ненужные движения и искажения техники.

Основной акцент ставится на совершенствовании техники двигательного действия

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Психологическая подготовка

На учебно-тренировочной этапе внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся

воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

#### Врачебный контроль

Врачебный контроль осуществляется один раз в год и является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

#### Воспитательная работа

Учебно-тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям,
- спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебно-тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- товарищеская взаимопомощь и взаимно требовательность;

Основные цели: расширить диапазон двигательного навыка, закрепить специфические ощущения - чувство ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Учебно-тренировочный этап очень важен, он является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности лыжника. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей. Одной из основных методических особенностей этапа углублённой спортивной подготовки является неуклонное повышение объёма специализированных средств подготовки, как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП. С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создаёт предпосылки для углублённого воспитания специальной выносливости, способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жёстких» временных режимах. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки лыжника активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2х-разовые в течение дня учебно-тренировочные занятия. Происходит значительное увеличение общего объёма учебных часов, который в динамике по годам подготовки увеличивается. Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами. На этом этапе учащиеся определяют со своей спортивной специализацией. Этот выбор делается вместе с тренером-преподавателем на основе анализа выступления в спортивных соревнованиях на различных соревнованиях, и углублённых медицинских исследований определяющих функциональные возможности организма спортсмена. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что лыжник, завершая подготовку на этапе углублённой спортивной подготовки, должен выполнить норму «Кандидат в мастера спорта» ЕВСК.

План тренировочных нагрузок в годичном цикле  
подготовки лыжников-гонщиков 1-го года обучения на этапе начальной подготовки

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период					Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	12	12	8	10	12	12	12	12	12	12	12	12	138
Тренировок	12	12	8	10	12	12	12	12	12	12	12	12	138
Бег, ходьба I зона, км	64	90	90	100	70	50	35	35	30	28	30	20	592
Бег II зона, км	25	33	33	48	65	60	47	-	-	-	-	15	343
Средства подготовки	3	5	5	6	16	8	4						23
IV зона, км	-	2	2	6	4	4	4						10
Имитация, прыжки, км	2	2	2	5	5	5	-						12
Всего	94	132	132	165	160	127	90	35	30	28	30	35	980
Лыжероллеры I зона, км	-	20	40	40	20	37	10	-					137
II зона, км	-	-	20	32	27	30	20	-					109
III зона, км	-	-	-	3	3	3	-	-					5
Всего	-	20	60	75	50	70	30	-					251
Лыжи I зона, км							20	100	130	76	66	-	153
II зона, км							20	100	130	76	66	-	302
III зона, км							-	10	22	28	32	-	62
IV зона, км							-	5	8	10	5	-	18
Всего							40	165	205	160	145	-	535
Общий объем км	94	152	192	240	66	82	160	200	235	188	175	35	1766
Спортивные игры, ч	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	27

План тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки  
лыжников-гонщиков 2-го года обучения на этапе начальной подготовки.

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период					Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	12	12	8	10	12	12	12	12	12	12	12	12	138
Тренировок	12	12	8	10	12	12	12	12	12	12	12	12	138
Бег, ходьба I зона, км	64	90	90	100	70	50	35	35	30	28	30	20	592
Бег II зона, км	25	33	33	48	65	60	47	-	-	-	-	15	343
Средства подготовки	3	5	5	6	16	8	4						23
IV зона, км	-	2	2	6	4	4	4						10
Имитация, прыжки, км	2	2	2	5	5	5	-						12
Всего	94	132	132	165	160	127	90	35	30	28	30	35	980
Лыжероллеры I зона, км	-	20	40	40	20	37	10	-					137
II зона, км	-	-	20	32	27	30	20	-					109
III зона, км	-	-	-	3	3	3	-	-					5
Всего	-	20	60	75	50	70	30	-					251
Лыжи I зона, км							20	100	130	76	66	-	153
II зона, км							20	100	130	76	66	-	302
III зона, км							-	10	22	28	32	-	62
IV зона, км							-	5	8	10	5	-	18
Всего км						40		165	205	160	145	-	535
Общий объем км	94	152	192	240	66	82	160	200	235	188	175	35	1766
Спортивные игры, ч	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	27

План тренировочных нагрузок в годичном цикле  
подготовки лыжников-гонщиков 1-го года обучения на учебно-тренировочном этапе.

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период					Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	12	16	18	20	16	14	16	18	16	16	16	12	190
Тренировок	12	18	22	24	18	18	18	20	22	20	22	16	364
Бег, ходьба I зона, км	74	110	110	100	70	50	35	35	30	28	30	20	692
Бег II зона, км	30	43	55	68	65	60	47	-	-	-	-	15	383
III зона, км	4	5	5	9	16	8	4						53
IV зона, км	-	4	6	8	4	4	4						30
Имитация, прыжки, км	2	2	3	5	5	5	-						22
Всего км	110	165	180	190	160	127	90	35	30	28	30	35	1180
Лыжероллеры I зона, км	-	20	40	40	20	37	10	-					167
II зона, км	-	-	20	32	27	30	20	-					129
III зона, км	-	-	-	3	3	3	-	-					9
Всего км	-	20	60	75	50	70	30	-					305
Лыжи I зона, км							20	100	130	76	66	-	203
II зона, км							20	100	130	76	66	-	392
III зона, км							-	10	22	28	32	-	92
IV зона, км							-	5	8	10	5	-	28
Всего км							40	165	205	160	145	-	715
Общий объем км	110	185	240	265	210	197	160	200	235	188	175	35	2200
Спортивные игры, ч	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	44

**План тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки  
лыжников-гонщиков 2-го года обучения на учебно-тренировочном этапе.**

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период					Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	13	16	18	20	16	15	16	18	20	18	16	12	198
Тренировок	16	18	22	24	18	18	18	20	22	20	22	16	364
Бег, ходьба I зона, км	52	72	103	126	74	54	40	40	45	42	45	50	743
Бег II зона, км	32	41	63	78	86	64	26	-	-	-	-	25	415
III зона, км	5	5	10	13	20	10	45	-	-				68
IV зона, км	3	5	5	7	10	4	-	-	-				34
Имитация, прыжки, км	-	3	8	12	6	10	4	-	-				43
Всего км	92	126	189	236	196	142	75	40	45	4	45	75	1303
Лыжероллеры I зона, км	30	35	40	41	22	20	10	-	-				189
II зона, км	20	42	45	51	52	53	45	-	-				308
III зона, км	-	-	5	5	10	5	-	-	-				25
Всего	50	77	90	97	84	78	55	-	-				531
Лыжи I зона, км							30	100	81	68	68		344
II зона, км							20	116	180	120	65		501
III зона, км							-	18	32	3	44		130
IV зона, км							-	9	16	1	6	-	41
Всего км							50	243	309	234	180	-	1016
Общий объем км	142	203	279	333	280	220	180	283	254	276	225	75	2850
Спортивные игры, ч	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39

**План тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки  
лыжников-гонщиков 3-го года обучения учебно-тренировочного этапа**

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	18	18	22	22	20	18	18	20	21	20	20	16	233
Тренировок	18	22	30	30	20	18	18	20	24	20	20	16	414
Бег, ходьба I зона, км	40	80	110	140	80	50	30	25	30	30	10	80	705
Бег II зона, км	35	40	50	60	60	80	62	20	10	10	20	25	472
III зона, км	5	10	10	15	20	10	4	-	-				74
IV зона, км	3	6	7	10	4	4	-	-	-				34
Имитация, прыжки, км	2	6	8	10	8	6	10	-	-				50
Всего км	85	142	185	235	172	150	105	45	40	40	30	105	1334
Лыжероллеры I зона, км	30	60	70	90	50	20	30	-	-				350
II зона, км	30	32	60	60	70	70	60	-	-				382
III зона, км	5	5	10	10	15	10	5	-	-				60
IV зона, км	-	-	-	5	3	-	-	-	-				8
Всего км	65	97	140	165	138	100	95	-	-				800
Лыжи I зона, км							40	65	130	70	75	-	380
II зона, км							40	170	170	154	110	-	644
III зона, км							-	28	45	50	53	-	176
IV зона, км							-	12	25	16	12	-	65
Всего км							80	275	370	290	250	-	1265
Общий объем км	150	239	325	400	310	250	280	320	410	330	280	105	3339
Спортивные игры, ч	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50

**План тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки  
лыжников-гонщиков 4-го года обучения на учебно-тренировочном этапе**

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	18	18	22	22	20	20	22	22	22	22	20	16	244
Тренировок	18	22	30	30	20	20	22	22	26	22	20	16	460
Бег, ходьба I зона, км	30	50	90	120	60	40	40	25	20	15	10	75	575
Бег II зона, км	40	58	70	80	85	80	62	25	30	25	20	35	610
III зона, км	5	12	12	15	17	10	5	-	-				76
IV зона, км	3	8	8	8	5	4	-	-	-				36
Имитация, прыжки, км	3	7	11	12	10	8	10	-	-				61
Всего км	81	135	191	235	177	142	117	50	50	40	30	110	1358
Лыжероллеры I зона, км	40	80	80	100	60	56	50	-	-				466
II зона, км	35	40	70	70	80	70	50	-	-				415
III зона, км	5	8	8	15	20	10	10	-	-				76
IV зона, км	-	-	-	5	5	5	5	-	-				20
Всего км	80	128	158	190	165	141	115	-	-				977
Лыжи I зона, км							50	85	130	100	95	-	460
II зона, км							50	195	182	159	120	-	706
III зона, км							-	35	55	60	68	-	218
IV зона, км							-	17	30	20	14	-	81
Всего км							100	332	397	339	297	-	1465
Общий объем км	161	263	349	425	342	283	332	382	447	379	327	110	3800
Спортивные игры, ч	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	41

**План тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки  
лыжников-гонщиков 5-го года обучения на учебно-тренировочном этапе**

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	19	22	26	26	24	22	22	24	26	22	22	17	272
Тренировок	19	26	34	34	24	22	22	24	30	22	22	17	468
Бег, ходьба I зона, км	30	50	80	120	60	40	30	20	15	10	10	85	550
Бег II зона, км	50	63	80	90	89	90	62	30	35	30	30	36	685
III зона, км	5	10	15	20	20	10	10	-	-				90
IV зона, км	4	8	8	10	6	5	-	-	-				41
Имитация, прыжки, км	4	10	14	14	13	10	12	-	-				77
Всего км	93	141	197	254	188	155	114	50	50	40	40	121	1443
Лыжероллеры I зона, км	40	100	100	110	70	66	50	-	-				536
II зона, км	40	50	80	80	90	100	70	-	-				510
III зона, км	5	10	15	20	25	13	10	-	-				98
IV зона, км	-	-	-	6	4	5	7	-	-				22
Всего км	85	160	195	216	189	184	137	-	-				1166
Лыжи I зона, км							65	120	155	130	115	-	585
II зона, км							60	210	207	169	120	-	766
III зона, км							-	40	60	68	80	-	248
IV зона, км							-	22	34	22	14	-	92
Всего км							125	392	456	389	329	-	1691
Общий объем км	178	301	392	470	377	339	376	442	506	429	369	121	4300
Спортивные игры ч	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	41

#### 4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства.	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных

Правила вида спорта			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.
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/9 60		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/10 7	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	≈ 70/10 7	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/10	сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

	6	апрель	подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	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	≈ 60/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам

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

Спортивные дисциплины вида спорта «лыжные гонки»

Лыжные гонки      номер-код вида спорта      031 000 5 6 1 1 Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
классический стиль - спринт	031	023	3	6	1	1	Я
классический стиль 0,5 км	031	001	3	8	1	1	Н
классический стиль 1 км	031	002	3	8	1	1	Н
классический стиль 3 км	031	003	3	8	1	1	Н
классический стиль 5 км	031	004	3	8	1	1	С
классический стиль 7,5 км	031	042	3	8	1	1	Н
классический стиль 10 км	031	005	3	6	1	1	Я
классический стиль 10 км (масс-старт)	031	022	3	8	1	1	Л
классический стиль 10 км (персьют)	031	028	3	8	1	1	Г
классический стиль 15 км	031	006	3	6	1	1	Я
классический стиль 15 км (масс-старт)	031	035	3	8	1	1	Л
классический стиль 15 км (персьют)	031	044	3	8	1	1	М
классический стиль 20 км	031	007	3	8	1	1	Я
классический стиль 20 км (масс-старт)	031	045	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км	031	008	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км (масс-старт)	031	037	3	6	1	1	Я
классический стиль 50 км	031	009	3	8	1	1	Г
классический стиль 50 км (масс-старт)	031	036	3	6	1	1	Я
классический стиль 70 км (масс-старт)	031	010	3	8	1	1	М
классический стиль - командный спринт	031	049	3	6	1	1	Л

свободный стиль - спринт	031	040	3	6	1	1	Я
свободный стиль 0,5 км	031	011	3	8	1	1	Н
свободный стиль 1 км	031	012	3	8	1	1	Н
свободный стиль 3 км	031	013	3	8	1	1	Н
свободный стиль 5 км	031	014	3	8	1	1	С
свободный стиль 7,5 км	031	041	3	8	1	1	Н
свободный стиль 10 км	031	015	3	6	1	1	Я
свободный стиль 10 км (масс-старт)	031	050	3	8	1	1	Л
свободный стиль 10 км (персьют)	031	051	3	8	1	1	Г
свободный стиль 15 км	031	016	3	6	1	1	Я
свободный стиль 15 км (масс-старт)	031	052	3	8	1	1	К
свободный стиль 15 км (персьют)	031	053	3	8	1	1	М
свободный стиль 20 км	031	017	3	8	1	1	Я
свободный стиль 20 км (масс-старт)	031	054	3	8	1	1	Я
свободный стиль 30 км	031	018	3	8	1	1	Я
свободный стиль 30 км (масс-старт)	031	038	3	6	1	1	Я
свободный стиль 50 км	031	019	3	8	1	1	Г
свободный стиль 50 км (масс-старт)	031	039	3	6	1	1	Г
свободный стиль 70 км (масс-старт)	031	020	3	8	1	1	М
свободный стиль - командный спринт	031	055	3	6	1	1	Л
скиатлон (5 км + 5 км)	031	026	3	8	1	1	Д
скиатлон (7,5 км + 7,5 км)	031	046	3	6	1	1	Б
скиатлон (10 км + 10 км)	031	047	3	8	1	1	Ю
скиатлон (15 км + 15 км)	031	048	3	6	1	1	А
персьют 5 км	031	021	3	8	1	1	С
эстафета (3 человека x 5 км)	031	056	3	8	1	1	Ж
эстафета (4 чел. x 3 км)	031	043	3	8	1	1	Д
эстафета (4 чел. x 5 км)	031	024	3	6	1	1	С
эстафета (4 человека x 5 км) - смешанная	031	057	3	8	1	1	Я
эстафета (4 человека x 7,5 км)	031	058	3	8	1	1	Л
эстафета (4 чел. x 10 км)	031	025	3	6	1	1	А
лыжероллеры - классический стиль 7,5 км	031	059	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - классический стиль 7,5 км (масс-старт)	031	060	1	8	1	1	Д
лыжероллеры - классический стиль 10 км	031	061	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - классический стиль 10 км (масс-старт)	031	062	1	8	1	1	Н
лыжероллеры - классический стиль 15 км	031	063	1	8	1	1	Л
лыжероллеры - классический стиль 15 км (масс-старт)	031	064	1	8	1	1	К
лыжероллеры - классический стиль 20 км	031	065	1	8	1	1	А
лыжероллеры - классический стиль 20 км (масс-старт)	031	066	1	8	1	1	Г
лыжероллеры - классический стиль 30 км	031	067	1	8	1	1	Л

лыжероллеры - классический стиль 30 км (масс-старт)	031	068	1	8	1	1	Л
лыжероллеры - классический стиль - спринт	031	069	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - командный спринт	031	070	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - свободный стиль 7,5 км	031	071	1	8	1	1	Н
лыжероллеры - свободный стиль 7,5 км (масс-старт)	031	072	1	8	1	1	Н
лыжероллеры - свободный стиль 10 км	031	073	1	8	1	1	Б
лыжероллеры - свободный стиль 10 км (масс-старт)	031	074	1	8	1	1	Н
лыжероллеры - свободный стиль 15 км	031	075	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - свободный стиль 15 км (масс-старт)	031	076	1	8	1	1	К
лыжероллеры - свободный стиль 20 км	031	077	1	8	1	1	Г
лыжероллеры - свободный стиль 20 км (масс-старт)	031	078	1	8	1	1	А
лыжероллеры - свободный стиль 30 км	031	079	1	8	1	1	М
лыжероллеры - свободный стиль 30 км (масс-старт)	031	080	1	8	1	1	М
лыжероллеры - свободный стиль - спринт	031	081	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - масстарт	031	029	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - персьют	031	030	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - раздельный старт	031	027	1	8	1	1	Я
лыжероллеры 0,2 км - спринт	031	031	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (2 чел. x 2,5 км) x 3	031	034	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 10 км)	031	032	1	8	1	1	М
лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 6 км)	031	033	1	8	1	1	С

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

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

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

5.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки».

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организация при реализации Программы, должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. 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 лыжероллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения Программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	5
2.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	1
4.	Крепления лыжные	пар	12
5.	Лыжероллеры	пар	12
6.	Лыжи гоночные	пар	12
7.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
8.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
9.	Мат гимнастический	штук	6
10.	Мяч баскетбольный	штук	1
11.	Мяч волейбольный	штук	1
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
14.	Палки для лыжных гонок	пар	12
15.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
16.	Секундомер	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	6
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Снегоход	штук	4
20.	Стенка гимнастическая	штук	4
21.	Эспандер лыжника	штук	4
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)			
22.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

- обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	пар	12
2	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)	пар	12
3	Ботинки лыжные универсальные	пар	11

- обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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

6.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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 учащимися).

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 Учреждении, при реализации Программы, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения по виду спорта «лыжные гонки». Непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

#### Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение мастер-классов	1 раз в год
2	Проведение учебно-тренировочных семинаров	1 раз в год
3	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 3 года

## VII. Информационно-методические условия реализации Программы

### Список нормативных правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» с изменениями и дополнениями, вступившими в силу 01.01.2023).
2. Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу 01.01.2023).
3. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
4. Приказ Министерства спорта РФ № 851 от 24.10.2022 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».
5. Приказ Минспорта России от 17.09.2022 № 733 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки».
6. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях». с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

### Список теоретической литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.

6. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
7. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
8. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
11. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
12. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
13. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
14. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
15. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000. 46
16. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
18. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
19. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
20. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
21. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.
22. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростносиловых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.
23. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.

#### Перечень Интернет ресурсов:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org>)