

Управление образования администрации муниципального образования
«Коношский муниципальный район»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»
(МБОУ ДО СШ «ЦСП»)

Рассмотрено
на тренерском совете
Протокол № 1
от « 01 » февраля 2023 г.



Утверждаю
Директор МБОУ ДО СШ «ЦСП»
А.А.Коновалов

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Автор – составитель:
тренер-преподаватель А. А. Коновалов

Коноша

2023

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «лыжные гонки» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России _01.12.2021_ № _935_¹ (далее – ФССП).

1.2. 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	от 6	от 10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 8	от 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 12	от 2

¹ (зарегистрирован Минюстом России _____, регистрационный № _____).

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 13	от 1
-------------------------------------	-------------------	-------	------

Срок реализации программы неограниченный, по мере необходимости предусмотрена возможность реализовать программу в сокращенные сроки.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе спортивного совершенствования мастерства не ограничивается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом спортивной школы. Такие лица могут решением тренерского, методического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского, методического совета при персональном разрешении врача. (Приказ Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»)

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

В общее количество часов входит время, проведенное с воспитанниками на выездах УТС, соревнованиях, спортивных мероприятиях, но не более 16 часов в день.

При реализации Программы тренировочная нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 234 до 1664ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 6.

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

учебно-тренировочные занятия:

Формы проведения занятий:

- групповые (тренировки, теоретические занятия);
- индивидуальные, с учетом возможностей ребенка (занятия по подготовке к основным соревнованиям и на самих соревнованиях в группах ВСМ, ССМ и Т выше 3-х лет обучения);

- смешанные, работа в парах (с игроком более высокого уровня на соревнованиях и при подготовке к ним).
- Тренировочные сборы;
- Участие в спортивных соревнованиях;
- Инструкторская и судейская практика;
- Тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные	-	-	До 10 суток	

	мероприятия			
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

спортивные соревнования:

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Объем соревновательной деятельности

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

			специализации)			
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	3	5	5	4	4	1
Отборочные	–	2	3	4	5	4
Основные	–	1	1	2	4	6

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		От 12		От 10		От 4		От 1
		1.	Общая физическая подготовка	16-21	12-16	31-36	41-47	52-62
2.	Специальная физическая подготовка	12-16	9-12	19-22	41-47	31-37	37-50	
3.	Спортивные соревнования		12-16	32-36	100-112	125-150	175-233	
4.	Техническая подготовка	82-109	109-145	218-255	208-234	260-312	312-416	
5.	Тактическая подготовка	17-26	26-28	46-50	169-180	200-240	240-300	
6.	Теоретическая подготовка	85-115	115-160	219-262	168-200	200-250	250-370	
7.	Психологическая подготовка	15-18	15-20	35-37	39-42	68-71	72-79	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	6	6-8	8-10	
9.	Инструкторская практика		1-2	6-7	18-20	21-25	25-36	

10.	Судейская практика		2	6-7	15-17	20-25	25-30
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2-4	4-6	6-10	12	12
12.	Восстановительные мероприятия	2	6-8	4-6	21	45-55	55-78
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Профессия тренер	Беседа	май
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Правила дорожного движения	Беседа	сентябрь
2.2.	Здоровый образ жизни и правильное питание	Беседа	март
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Любовь к Родине (клубу и т.д)	Сохранение традиций, создание фотоотчетов и видео	Весь период
4.	Развитие командного духа		
4.1.	Игровые соревнования	Командные соревнования	Апрель-май
4.2.	Новогоднее представление	Отчетный концерт	январь
4.3.	Празднование дней рождения	Создание коллектива	Весь период
5.	Отдых с родителями	Дополнительные занятия	Весь период

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение беседы по антидопинговой тематике для спортсменов	октябрь	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	мероприятий по профилактике и информировании о неиспользовании допинга, запрещенных средств	декабрь	...
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Организация онлайн-обучения антидопингового обеспечения тренировочного процесса тренеров и спортсменов на официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов	Ноябрь-декабрь	...

Работа проводится в форме просмотра видеоматериала, бесед, семинаров. Спортсмены получают знание по антидопинговым мероприятиям проводимых всемирной антидопинговой организацией. Организовано онлайн-обучение антидопингового обеспечения тренировочного процесса тренеров и спортсменов на официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Инструкторская практика (в часах)		1-2	6-7	18-20	21-25	25-36
2.	Судейская практика (в часах)		2	6-7	15-17	20-25	25-30

Подготовку спортсменов к роли помощника тренера и судьи целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Занятия спортсменов по этой теме следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий. Привлечение спортсменов тренировочного этапа к проведению мастер классов. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и помогать находить, и исправлять ошибки. Приучать более сильных спортсменов анализировать партии спортсменов с разрядами которые ниже по уровню.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил лыжных гонок, правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований, подготовки трассы, подготовка стартовой поляны. Основное внимание уделяется осваиванию знаний и умений: обязанности и права участников соревнований; общие обязанности судей; обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и др.. В часы судейской практики, входит сдача тестов на знание правил вида спорта лыжные гонки и практика судейства в качестве помощника судьи.

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

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, в часах	2	2-4	4-6	6-10	12	12
2.	Восстановительные мероприятия, в часах	2	2-4	4-6	21	44-55	55-78

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. -углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу. -этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Восстановительные средства и мероприятия

Педагогические средства предусматривают результативное построение одного тренировочного занятия, которое способствует стимулу процессов восстановления, а также правильное построение тренировочной нагрузки на отдельных этапах тренировочного процесса.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- Рациональное построение тренировочного занятия;
- Постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- Разнообразие средств и методов тренировки;
- Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- Чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха;
- Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Корректирующие упражнения для позвоночника;

К психологическим средствам восстановления относятся:

- Создание положительного эмоционального фона тренировки;
- Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

Необходимо сформировать у спортсменов четкие установки на достижение результатов через большие тренировочные и соревновательные нагрузки.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

- Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, создание у спортсмена уверенности в своей подготовке, установка работы на результат.
- Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Гигиенические средства восстановления: режим дня, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся.

III. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Требования к результатам освоения программы выполнение, которых дает основания для перевода, обучающегося на программу спортивной подготовки следующего года обучения.

3.3 Контрольно-переводные нормативы

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

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «лыжные
гонки», утвержденному приказом
Минспорта России
от «03» августа 2022 г. № 634

**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»	

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «лыжные
гонки», утвержденному приказом
Минспорта России
от «03» августа 2022 г. № 634

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

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

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «лыжные
гонки», утвержденному приказом
Минспорта России
от «03» августа 2022 г. № 634

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с	не более	
			-	8.15
1.2.	Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	не более	
			9.20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.20
2.3.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			30.30	-
2.5.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	16.40
2.6.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.00	-
3. Уровень спортивной квалификации (спортивное звание)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шашки представлена в таблице:

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:
 3 - значительное влияние;
 2 - среднее влияние;
 1 - незначительное влияние.

IV. Рабочая программа

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

Программа состоит из трех самостоятельных учебных этапов, рассчитанных на лыжников гонщиков определенных спортивных разрядов и определенных уровней теоретической подготовки. В то же время следует рассматривать эти этапы как единый учебный процесс, взаимосвязанный содержанием, формами и методами практических занятий. Курс построен концентрически – задания, изучаемые в каждом блоке, постепенно углубляются и расширяются, что позволяет не только систематизировать пройденный материал, но и обеспечить взаимосвязь между ранее изученным материалом и рассматриваемом вновь. Такая структура позволит тренерам преподавателям любых спортивных школ пользоваться унифицированной программой и создаст единое направление в учебно-тренировочном процессе подготовки высококвалифицированных лыжников гонщиков.

Программа содержит следующие предметные области:

- теоретическая подготовка;
- практические занятия;
- психологическая подготовка;
- общефизическая подготовка.

Срок реализации программы неограниченный, по мере необходимости предусмотрена возможность реализовать программу в сокращенные сроки. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе спортивного совершенствования мастерства, не ограничивается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом спортивной школы. Такие лица могут решением тренерского, методического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского, методического совета при персональном разрешении врача. (Приказ Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации")

На этапе НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней тактической подготовке, что способствует развитию внимания. На этом этапе подготовки исключительно важное значение, имеет обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, технике расчета вариантов. Формирование навыков разыгрывания позиций с форсированным выигрышем и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования техники реализации позиционного преимущества. Важно стремиться к тому, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку, с самого начала овладевали основами техники выполнения заданий, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала подготовки лыжника гонщика.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В группах первых двух лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней тактической подготовке, повышению уровня сложности решаемых заданий, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов по лыжной подготовке. При планировании годичных циклов для проходящих спортивную подготовку свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами заданий на форсированный выигрыш

решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней тактической и технической подготовленности и на этой базе повышение уровня стратегической оценки позиции. Продолжительность подготовительного периода -16-18 недель. Этот период подразделяется на два этапа -общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей тактической подготовки, развития силы, быстроты и выносливости. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие практических игровых качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные занятия. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на развитие надежного этапа подготовки, приближенного к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований. А также общая физическая подготовка используется как средство воспитания морально-волевых качеств.

Занятия проходят в режиме тренировок, однодневных и многодневных учебно-тренировочных сборов, участия в соревнованиях.

Формы проведения занятий:

- групповые (тренировки, теоретические занятия);

- индивидуальные, с учетом возможностей ребенка (занятия по подготовке к основным соревнованиям и на самих соревнованиях в группах ГСС и УТ выше 3-х лет обучения);

На протяжении всего тренировочного процесса лыжники гонщики изучают теоретическая часть и участвуют в различных соревнованиях (практическая часть). Это относится и к лыжникам гонщикам начальных разрядов первого года обучения и к уже сформировавшимся спортсменам, достигшим уровня 1 разряд и выше.

Теоретическая часть – изучения различных видами передвижения, знакомство с тактикой и теорией лыжника гонщика. Знакомство с творчеством сильнейших лыжников мира прошлого и настоящего времени, выработка индивидуальные занятия.

Практическая часть - тренировочные соревнования, анализ тренировок, участие в чемпионатах и первенствах района, области, России, Международных и прочее.

Схема построения занятия включает в себя: показ нового материала, его закрепление, практическая и проверку пройденного материала. Занятия в недельном цикле состоят из теории и практики. Половина отведенных часов отводится на практику (тренировочные занятия, соревнования).

На этапе начальной подготовки изучаются: правила соревнований, виды занятий, игровые приемы.

На тренировочном этапе изучаются основы технические элементы, правила соревнований, тактика-техническая подготовка, психология соревнований

На этапе спортивного совершенствования больше внимания уделяется анализу тренировок, спортсмен учится анализировать свои тренировки и соревнования. Повышать свой уровень спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства спортсмен анализирует тренировки и соревнования, готовит себя психологически..

На всех этапах в результате занятий предполагается развить следующие качества личности: целеустремленность, настойчивость, уверенность, силу воли, быстрота.

Возможные способы оценки личностных качеств учащихся: беседы с родителями и детьми, наблюдение в период учебы, при подготовке и участии

в соревнованиях, при обсуждении успехов и анализе ошибок, выявление характера взаимоотношений учащихся в коллективе.

Уровень подготовки учащихся в основном определяется результатами и занятыми местами в квалификационных турнирах, первенствах района, области, России, Европы, Мира. При выполнении требований Единой спортивной классификации учащимся присваивается соответствующий разряд.

Основное содержание психологической подготовки лыжников гонщиков состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям лыжными гонками;
- развитие личностных качеств;
- развитие специфических качеств;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсмена, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей лыжника гонщика, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность лыжника. Полученные данные сравниваются с

исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки лыжника

15. Рабочая программа тренера-преподавателя по лыжной подготовке

Учебно-тематический план группы начальной подготовки 1 года. (6 часов в неделю)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	115		115
	Общие правила лыжных гонок	8		8
	История лыжных гонок.	3		3
	Понятия и термины.	18		18
	Форсированная действий	33		33
	Общее понятие техники	33		33
	Простейшие принципы тренировки.	20		20
2	Тактическая подготовка	16	10	26
	Тактические приемы(основы)	16	10	26
3	Техническая подготовка	25	84	109
	Тренировка техники действий.	20	25	45
	Глубина действий	5	20	25
	Тренировка физических качеств.		20	20
	Тренировочные соревнования		19	19
4	ОФП и СФП	5	32	37
5	психологическая подготовка	3	15	18
6	Контрольные мероприятия		3	3
7	Медицинские мероприятия		2	2
8	Восстановительные мероприятия		2	2
	Итого:	164	148	312

Примерный план-график распределения тренировочных часов для группы начальной подготовки 1 года (6 часов в неделю)

Группа НП-1		Периоды											
		Соревновательный			Переходно-восстановительный			Соревновательный			Подготовительный		
№	Виды подготовки	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретическая подготовка	11	11	11	11	11	10	10		10	10	10	10
2	Тактическая подготовка	2	2	2	2	3	2	2		2	3	3	3

3	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	9		10	10	10	10
4	ОФП и СФП	3	3	3	3	3	3	4		3	4	4	4
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2		1	1	2	2
6	Контрольные мероприятия						2			1			
7	Медицинские мероприятия									2			
8	Восстановительные мероприятия							2					
	Всего часов 312	28	28	28	28	28	28	29		29	28	29	29

Учебно-тематический план группы начальной подготовки 2(3) года. (8 часов в неделю)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	85	75	160
	Правила.	10	10	20
	Соревновательные действия.	5	20	25
	Виды отдыха.	10	10	20
	Нарушения	20	20	40
	Правила поведения	20		20
	Начальная подготовка	15	15	30
	Просмотр тренировок	5		5
2	Тактическая подготовка	14	14	28
	Тактические приемы	14	14	28
3	Техническая подготовка	30	115	145
	Тренировка техники расчёта.	20	30	50
	Глубина тренировки	5	30	35
	Тренировка психологии.	5	25	30
	Тренировочные соревнования		30	30
3	ОФП и СФП		28	28
4	Психологическая подготовка	5	15	20
5	Спортивные соревнования		16	16
6	Контрольные мероприятия		3	3
7	Инструкторская практика		2	2
8	Судейская практика		2	2
9	Медицинские мероприятия		4	4
10	Восстановительные мероприятия		8	8
	Итого:	134	282	416

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для группы начальной подготовки 2(3) года (8 часов в неделю)**

Группа НП-1		Периоды											
		Соревновательный			Переходно-восстановительный			Соревновательный			Подготовительный		
№	Виды подготовки	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретическая подготовка	15	15	14	14	14	14	14		15	15	15	15
2	Тактическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3		2	3	3	3
3	Техническая подготовка	13	13	13	19	16	13	4		13	14	14	13
4	ОФП и СФП	2	2	2	2	3	3	3		2	3	3	3
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2			2	2	2
6	Спортивные соревнования	2	4	4				4		2			
7	Контрольные мероприятия						2			1			
8	Инструкторская практика						2						
9	Судейская практика							2					
10	Медицинские мероприятия		2							2			
11	Восстановительные мероприятия							8					
	Всего часов 416	36	40	37	39	38	39	40		37	37	37	36

Учебно-тематический план тренировочной группы 1 года. (12 часов в неделю)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	107	112	219
	Правила.	20	32	52
	Виды.	27	20	47
	Подготовка.	60	60	120
2	Тактическая подготовка	23	23	46
	Тактические приемы	23	23	46
3	Техническая подготовка	55	163	218
	Тренировка техники.	30	50	80
	Глубина техники	20	50	70

	Тренировка психологии.	5	23	28
	Тренировочные соревнования		40	40
3	ОФП и СФП		50	50
4	Психологическая подготовка	5	30	35
5	Спортивные соревнования		32	32
6	Контрольные мероприятия		4	4
7	Инструкторская практика		6	6
8	Судейская практика		6	6
9	Медицинские мероприятия		4	4
10	Восстановительные мероприятия		4	4
	Итого:	190	434	624

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для тренировочной группы 1 года (12 часов в неделю)**

Группа Т-1		Периоды											
		Соревновательный			Переходно-восстановительный			Соревновательный			Подготовительный		
№	Виды подготовки	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретическая подготовка	19	20	20	20	20	20	20		20	20	20	20
2	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4		4	4	5	5
3	Техническая подготовка	20	22	20	20	20	20	16		20	20	20	20
4	ОФП и СФП	4	4	4	5	5	5	5		4	5	5	4
5	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	4	4		3	3	3	3
6	Спортивные соревнования	8	4	8				8		4			
7	Контрольные мероприятия						2			2			
8	Инструкторская практика						3	3					
9	Судейская практика	3						3					
10	Медицинские мероприятия		2							2			

11	Восстановительные мероприятия							4					
	Всего часов 624	61	59	59	52	52	58	67		59	52	53	52

Учебно-тематический план тренировочной группы 2 года. (12 часов в неделю)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	107	112	219
	Способы техники.	20	32	52
	Правила лыжных гонок.	27	20	47
	Виды.	60	60	120
2	Тактическая подготовка	23	23	46
	Тактические правила	23	23	46
3	Техническая подготовка	55	163	218
	Тренировка техники.	30	50	80
	Глубина техники	20	50	70
	Тренировка психологии.	5	23	28
	Тренировочные соревнования		40	40
3	ОФП и СФП		50	50
4	Психологическая подготовка	5	30	35
5	Спортивные соревнования		32	32
6	Контрольные мероприятия		4	4
7	Инструкторская практика		6	6
8	Судейская практика		6	6
9	Медицинские мероприятия		4	4
10	Восстановительные мероприятия		4	4
	Итого:	190	434	624

Примерный план-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы 2 года (12 часов в неделю)

Группа Т-2		Периоды											
		Соревновательный			Переходно-восстановительный			Соревновательный			Подготовительный		
№	Виды подготовки	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретическая подготовка	19	20	20	20	20	20	20		20	20	20	20
2	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4		4	4	5	5

3	Техническая подготовка	20	22	20	20	20	20	16		20	20	20	20
4	ОФП и СФП	4	4	4	5	5	5	5		4	5	5	4
5	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	4	4		3	3	3	3
6	Спортивные соревнования	8	4	8				8		4			
7	Контрольные мероприятия						2			2			
8	Инструкторская практика						3	3					
9	Судейская практика	3						3					
10	Медицинские мероприятия		2							2			
11	Восстановительные мероприятия							4					
	Всего часов 624	61	59	59	52	52	58	67		59	52	53	52

Учебно-тематический план тренировочной группы 3 года. (14 часов в неделю)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	90	172	262
	Изучение и корректировка техники.	30	52	82
	Составление плана соревновательного бега.	10	30	40
	Правила соревнований.	20	20	40
	Видв.	30	70	100
2	Тактическая подготовка	30	20	50
	Тактические приемы	10	5	15
	Анализ соревнований	15	10	25
	Анализ тренировок	5	5	10
3	Техническая подготовка	55	200	255
	Тренировка техники.	30	60	90
	Глубина техники	20	60	80
	Тренировка психологии.	5	30	35
	Тренировочные соревнования		50	50
3	ОФП и СФП		58	58
4	Психологическая подготовка	7	30	37
5	Спортивные соревнования		36	36
6	Контрольные мероприятия		4	4
7	Инструкторская практика		7	7

8	Судейская практика		7	7
9	Медицинские мероприятия		6	6
10	Восстановительные мероприятия		6	6
	Итого:	182	546	728

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для тренировочной группы 3 года (14 часов в неделю)**

Группа Т-3		Периоды											
		Соревновательный			Переходно-восстановительный			Соревновательный			Подготовительный		
№	Виды подготовки	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретическая подготовка	23	24	24	24	24	24	24		23	24	24	24
2	Тактическая подготовка	5	5	5	5	4	4	4		4	4	5	5
3	Техническая подготовка	23	23	23	23	23	23	23		23	24	24	23
4	ОФП и СФП	5	5	5	5	5	5	5		6	6	6	5
5	Психологическая подготовка	3	4	3	3	3	4	4		3	3	3	4
6	Спортивные соревнования	8	8	8				8		4			
7	Контрольные мероприятия						2			2			
8	Инструкторская практика						3	4					
9	Судейская практика	3						4					
10	Медицинские мероприятия		3							3			
11	Восстановительные мероприятия				3			3					
	Всего часов 728	70	72	68	63	59	65	79		68	61	62	61

Учебно-тематический план тренировочной группы 4 года. (16 часов в неделю)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	60	108	168
	Изучение техники.	10	30	40
	Составление плана тренировок.	10	15	25

	Правила соревнований.	20	15	35
	Соревнования.	20	48	68
2	Тактическая подготовка	64	105	169
	Тактические приемы.	10	30	40
	Анализ тренировок.	34	30	64
	Анализ своих тренировок.	15	25	40
	Составление задач	5	20	25
3	Техническая подготовка	58	150	208
	Тренировка техники.	30	50	90
	Глубина техники	28	50	78
	Тренировка психологии.		25	25
	Тренировочные турниры		25	25
3	ОФП и СФП		82	82
4	Психологическая подготовка	9	30	39
5	Спортивные соревнования		100	100
6	Контрольные мероприятия		6	6
7	Инструкторская практика	3	15	18
8	Судейская практика	3	12	15
9	Медицинские мероприятия		6	6
10	Восстановительные мероприятия		21	21
	Итого:	197	635	832

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для тренировочной группы 4 года (16 часов в неделю)**

Группа Т-4		Периоды											
		Соревновательный			Переходно-восстановительный			Соревновательный			Подготовительный		
№	Виды подготовки	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15		15	16	16	16
2	Тактическая подготовка	15	15	16	15	15	15	15		15	16	16	16
3	Техническая подготовка	19	19	19	19	19	19	19		18	19	19	19
4	ОФП и СФП	7	7	7	8	8	8	8		7	7	7	8
5	Психологическая подготовка	4	4	4	3	3	4	4		3	3	3	4

6	Спортивные соревнования	10	15	15		5	5	10		10	10	10	10
7	Контрольные мероприятия						3			3			
8	Инструкторская практика	2		2		4	4	4			2		
9	Судейская практика	3	2			2	4	4					
10	Медицинские мероприятия		3							3			
11	Восстановительные мероприятия	4			9			8					
	Всего часов 832	79	80	78	69	71	77	87		74	73	71	73

Учебно-тематический план тренировочной группы 5 года. (18 часов в неделю)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	60	140	200
	Изучение техники.	10	50	60
	Правила соревнований.	10	15	25
	Соревнования.	40	75	115
2	Тактическая подготовка	75	105	180
	Тактические приемы	20	30	50
	Анализ тренировок.	35	30	65
	Анализ соревнований.	15	25	40
	Составление задач	5	20	25
3	Техническая подготовка	60	174	234
	Тренировка техники.	30	60	90
	Глубина техники	30	60	90
	Тренировка психологии.		25	25
	Тренировочные соревнования		29	29
3	ОФП и СФП		94	94
4	Психологическая подготовка	12	30	42
5	Спортивные соревнования		112	112
6	Контрольные мероприятия		6	6
7	Инструкторская практика	5	15	20
8	Судейская практика	3	14	17
9	Медицинские мероприятия		10	10
10	Восстановительные мероприятия		21	21
	Итого:	215	721	936

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для тренировочной группы 5 года (18 часов в неделю)**

Группа Т-5		Периоды											
		Соревновательный			Переходно-восстановительный			Соревновательный			Подготовительный		
№	Виды подготовки	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18		18	18	19	19
2	Тактическая подготовка	16	17	16	16	16	16	16		16	17	17	17
3	Техническая подготовка	21	21	21	21	21	21	21		21	22	22	22
4	ОФП и СФП	8	8	8	8	8	9	9		9	9	9	9
5	Психологическая подготовка	4	4	4	3	3	4	4		4	4	4	4
6	Спортивные соревнования	12	15	15		5	5	15		10	10	15	10
7	Контрольные мероприятия						3			3			
8	Инструкторская практика	2		4		4	4	4			2		
9	Судейская практика	3	2			4	4	4					
10	Медицинские мероприятия		7							3			
11	Восстановительные мероприятия	4			9			8					
Всего часов 936		88	92	86	75	79	84	99		84	82	86	81

Учебно-тематический план групп спортивного совершенствования мастерства. (20 часов в неделю)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	60	140	200
	Работа с базой данных.	10	50	60
	Соревнования.	40	75	115
	Правила соревнований.	10	15	25
2	Тактическая подготовка	75	125	200
	Тактические приемы	20	30	50
	Анализ тренировок.	40	35	75
	Анализ своих тренировок.	15	40	55

	Составление задач		20	20
3	Техническая подготовка	60	200	260
	Тренировка техники.	30	60	90
	Глубина техники	30	60	90
	Тренировка психологии.		25	25
	Тренировочные турниры		55	55
3	ОФП и СФП		83	83
4	Психологическая подготовка	18	50	68
5	Спортивные соревнования		125	125
6	Контрольные мероприятия		6	6
7	Инструкторская практика	5	16	21
8	Судейская практика	4	16	20
9	Медицинские мероприятия		12	12
10	Восстановительные мероприятия		45	45
	Итого:	222	818	1040

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для групп совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю)**

	Группа ГСС	Периоды											
		Соревновательный			Переходно-восстановительный			Соревновательный		Подготовительный			
№	Виды подготовки	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретическая подготовка	18	21	18	19	20	20	14		14	18	19	19
2	Тактическая подготовка	18	18	18	19	18	18	18		17	18	19	19
3	Техническая подготовка	24	24	24	24	24	24	24		17	25	25	25
4	ОФП и СФП	7	8	8	8	8	8	8		7	7	7	7
5	Психологическая подготовка	6	7	6	6	6	6	7		6	6	6	6
6	Спортивные соревнования	18	18	18				16	27			18	10
7	Контрольные мероприятия						3			3			
8	Инструкторская практика	2		4		4	4	4			3		
9	Судейская	4	2			4	4	4			2		

	практика												
10	Медицинские мероприятия	7						5					
11	Восстановительные мероприятия			8	5			21	7			4	
	Всего часов 1040	104	98	104	81	84	87	121	34	64	79	98	86

Учебно-тематический план групп высшего спортивного мастерства. (24 часа в неделю)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	60	190	250
	Работа с базой данных.	15	80	95
	Соревнования.	40	100	140
	Правила соревнований.	5	10	15
2	Тактическая подготовка	75	165	240
	Тактические приемы	20	30	50
	Анализ тренировок.	40	55	95
	Анализ своих тренировок.	15	50	65
	Составление задач		30	30
3	Техническая подготовка	82	230	312
	Тренировка техники.	40	60	100
	Глубина техники	42	80	122
	Тренировка психологии.		30	30
	Тренировочные соревнования		60	60
3	ОФП и СФП		74	74
4	Психологическая подготовка	22	50	72
5	Спортивные соревнования		175	175
6	Контрольные мероприятия		8	8
7	Инструкторская практика	5	20	25
8	Судейская практика	5	20	25
9	Медицинские мероприятия		12	12
10	Восстановительные мероприятия		55	55
	Итого:	249	999	1248

Примерный план-график распределения тренировочных часов для групп высшего спортивного мастерства (24 часа в неделю)

	Группа ВСМ	Периоды			
		Соревновательный	Переходно-восстановительный	Соревновательный	Подготовительный

№	Виды подготовки	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретическая подготовка	23	26	23	24	25	25	14		19	23	24	24
2	Тактическая подготовка	22	22	22	23	22	22	18		21	22	23	23
3	Техническая подготовка	28	31	29	31	29	29	25		17	31	31	31
4	ОФП и СФП	7	7	7	7	7	7	7		6	6	7	6
5	Психологическая подготовка	6	7	7	7	7	7	7		6	6	6	6
6	Спортивные соревнования	18	50	18				16	63			10	
7	Контрольные мероприятия						4			4			
8	Инструкторская практика	2		4		4	4	4			3	4	
9	Судейская практика	4	2			4	4	4			2	3	2
10	Медицинские мероприятия	7						5					
11	Восстановительные мероприятия			11	9			21	10			4	
	Всего часов 1248	117	145	121	101	98	102	121	73	73	93	112	92

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине лыжные гонки:

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

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «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 субъекта Российской Федерации 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

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие помещения для игры в шашки;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12

26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4
37.	Фибертекс	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегателефон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

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

Таблица № 2

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

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

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

2. 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 «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)², 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).

3. непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

² с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Литературные источники

1. Видякин, М.В. Система лыжной подготовки детей и подростков/ М.В. Видякин. - Волгоград, 2011.
2. Голованов, В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб, пособие для студ. учреждений сред. проф. Образования / В.П. Голованов. - М.: Владос, 2004. - 239 с.
3. Горский, В.А. Технология разработки авторской программы дополнительного образования обучающихся // Дополнительное образование. - 2001. - № 1.
4. Дополнительное образование обучающихся: сборник авторских программ /
5. ред. сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3. - М.: Народное образование, 2007. - 416 с.
6. Колеченко, А.К. Энциклопедия педагогических технологий: Пособие для преподавателей / А.К. Колеченко. - СПб: КАРО, 2004. - 368 с.
7. Кузнецов, В.К. Основы обучения способам передвижения на лыжах. - М.: Московская государственная юридическая академия им. О.Е.Кутафина, 2013.
8. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника. - М.: СпортАкадемПресс, 2010.
9. Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
10. Раменская, Т.И., Баталов, А.Г. Лыжные гонки. - М.: 2015. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / П. В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2010. -72с.

2. Интернет-источники

1. Секретарь-референт. 2011. № 7: URL: [http:// www.profiz.ru/sr/7_2011](http://www.profiz.ru/sr/7_2011).
2. Степанов, В. Интернет в профессиональной информационной деятельности: 2002-2006. URL: <http://textbook.vadimstepanov.ru>.
3. Строкова, Т. А. Мониторинг качества образования школьника // Педагогика. - 2003,-№7.-С. 61-66.
4. Информация для поступающих: // Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова. М., 1997-2012. URL: <http://www.msu.ru/entrance>.
5. Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова: М., 1997-2012. URL: <http://www.msu.ru>.