

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»**

Утверждаю



Директор

МАУДО «Спортивная школа»

С.А.Трефилов

« 08 » 2024 г.

Рассмотрено

на заседании педагогического совета
МАУДО «Спортивная школа»

протокол № 1 от 30 августа 2024 г.

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

(Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 341 от 22.05.2022 года и в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 г. № 733)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку - от 9 лет и старше.

Разработчик программы:
тренер-преподаватель: Горбунов А.П.

г. Покачи, 2024

Содержание

1	Общие положения	3
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
1.2	Цели Программы	3
2	Характеристика программы	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2	Объем Программы	5
2.3	Виды (формы) обучения по Программе	5
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5	Календарный план воспитательной работы	9
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
3	Система контроля	17
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	17
3.2	Оценка результатов освоения Программы	19
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки	20
4	Рабочая программа	22
4.1	Описание учебно-тренировочного процесса	23
4.2	Учебно-тематический план	36
5	Условия реализации Программы	43
5.1	Материально-технические условия	43
5.2	Кадровые условия	49
5.3	Информационно-методические условия	49

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования и «Спортивная школа (далее – Учреждение) реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа). Программа предназначена для организации в Учреждении образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России 17 сентября 2022 года № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»¹ (далее – ФССП). Программа разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 24 октября 2022 года № 851 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «лыжные гонки».

1.2. Цели Программы

Цели Программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Задачи Программы:

- выявлять и отбирать наиболее одаренных детей и подростков;
- развивать у обучающихся физические качества, способности;
- формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта;
- укреплять здоровье;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- формировать навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения;
- изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- создать условия для прохождения спортивной подготовки для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика Программы

¹ (зарегистрирован Минюстом России 18 октября 2022 года, регистрационный № 70585).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Для зачисления желающих в группы спортивной подготовки Учреждение проводит набор с 01 по 30 сентября текущего года. Набор осуществляется на основании индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующие годы обучения при наличии вакантных мест и выполнении обучающимся необходимых нормативов.

Нормативы для зачисления на этап спортивной подготовки определены в таблицах № 10-13.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся) в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

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

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

2.2 Объем Программы

Объем Программы, определяющий количество часов в неделю, общее количество часов в год на этапах и годах спортивной подготовки, приведен в таблице № 2.

Таблица №2

Объем Программы

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки
---------	------------------------------------

норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет		
	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	16	18	18
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	832	936	936

2.3. Виды (формы) обучения по Программе

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- форма обучения – очная;
- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия – виды и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки, представлены в таблице № 3;
- спортивные соревнования – объем соревновательной деятельности определен в таблице № 4.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид 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	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-	-	14

	тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной 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.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Таблица № 4

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 трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	3	6	9
Основные	-	2	6	8

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.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем часов учебно-тренировочной работы по видам и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, представлен в таблице № 5.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		Первы й год	Второ й год	Третий год	Первы й год	Второ й год	Третий год	Четвер тый год	Пятый год
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	10	12	16	18	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		12	12	12	10	10	10	10	10
1.	Общая физическая подготовка	147	184	246	213	256	283	318	328
2.	Специальная физическая подготовка	43	81	108	156	187	266	300	290
3.	Спортивные соревнования	2	3	4	15	19	91	103	103
4.	Техническая подготовка	35	35	46	94	112	92	103	103
5.	Тактическая подготовка	2	2	3	3	5	16	16	15
6.	Теоретическая подготовка	2	3	3	10	10	10	16	16
7.	Психологическая подготовка	1	1	2	3	4	16	15	16
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	5	6	10	13	13
9.	Инструкторская практика	-	-	-	5	6	13	14	14
10.	Судейская практика	-	-	-	5	6	12	14	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	6	6	11	12	12
12.	Восстановительные мероприятия	-	1	1	5	7	12	12	12
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	832	936	936

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп, утвержденный локально-нормативным актом Учреждения.

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). 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.

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

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 всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.5. Календарный план воспитательной работы

В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов. Календарный план воспитательной работы размещен в таблице № 6.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в	в течении года

		<p>качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	в течении года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	апрель-май
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) 	июнь-август
2.3	Соблюдение требований техники безопасности	<p>Проведение занятий, бесед на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - инструктаж по технике безопасности; 	март

		- правила поведения на территории спортивного объекта; - соблюдение техники безопасности на водоемах	
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. Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации. Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований.	апрель-май
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	в течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	в течение года

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами–преподавателями Учреждения - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования

допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним изложен в таблице № 7.

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	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») 4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» 5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	январь 1 раз в год 1 раз в месяц ноябрь декабрь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net <u>Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.</u> Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел Научить юных спортсменов и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Ответственный за антидопинговое обеспечение , учебно-спортивный отдел Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net <u>Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.</u>

специализации)	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. Ответственный за антидопинговое обеспечение.</p> <p>Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>
	3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»»	октябрь	
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Обучающиеся овладевают принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), и продолжается на всех последующих этапах спортивной подготовки. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе обучающиеся самостоятельно ведут дневники самоконтроля, где ведется учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрируются результаты выступления на спортивных соревнованиях, делается их анализ. Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства самостоятельно составляют конспект учебно-тренировочного занятия и проводят занятие в группе начальной подготовки, принимают участие в судействе соревнований, проводимых Учреждением.

Таблица № 8

Планы инструкторской и судейской практики

Содержание мероприятия	Виды практических заданий	Сроки реализации
1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися этапа начальной подготовки	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия 2. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств 5. Подбор упражнений для совершенствования техники выполнения движения 6. Ведение дневника самоконтроля	Устанавливаются в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
2. Освоение методики проведения спортивно -	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под	

массовых мероприятий	руководством тренера-преподавателя	
3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории	1. Судейство официальных спортивных соревнований 2. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи	

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

Медицинские мероприятия направлены на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся. Ежегодно обучающиеся проходят медицинский осмотр (обследование). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса: чередования объема и интенсивности выполняемой обучающимися тренировочной работы, установления оптимальных интервалов отдыха между упражнениями, разнообразия содержания учебно-тренировочных занятий, переключения на другие виды деятельности, введения разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализации средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание и витаминизацию. Прием витаминов назначается врачом. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды учебно-тренировочного занятия и ответственных соревнований, они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведены в таблице № 9.

Таблица № 9

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий),	В течение всего периода реализации

	<p>сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж</p> <p>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</p> <p>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами</p>	<p>годового учебно-тренировочного плана, с учетом физического состояния обучающегося</p>
3.	<p>Медико-восстановительные средства назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала</p>	<p>В течение всего периода реализации Программы, с учетом физического состояния обучающегося</p>

Объемы медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки и определены в годовом учебно-тренировочном плане. Конкретный объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяют тренер-преподаватель и врач, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»;

повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;

получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, виде спорта «лыжные гонки», знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

укреплять здоровье;

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):
формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;

повышать уровень разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

укреплять здоровье.

Объем соревновательной деятельности по этапам и годам спортивной подготовки определен в таблице № 4.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе комплексов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.

Задачами аттестации являются:

достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения Программы;

определение перспектив дальнейшей учебно-тренировочной работы с обучающимися;

определение этапа подготовленности обучающихся;

получение объективной информации для подготовки локального

нормативного акта о переводе обучающегося на следующий этап (год) спортивной подготовки;

выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов учебно-тренировочного процесса, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать требованиям к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «лыжные гонки» (спортивных дисциплин), уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания). Нормативы представлены в таблицах № 10-13. Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется в мае-июне текущего года.

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3	Поднимание туловища из положение лёжа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,30	7,00	5,50	6,20

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 100 м	с	не более
			16,0 16,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			170 155
1.3	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			4,00 4,15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на лыжах. Классическим стилем 3 км	мин, с	не более
			14,20 15,20
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более
			13,00 14,30
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Результаты выполнения нормативов обучающимися заносятся в протоколы, которые хранятся в учебно-спортивном отделе Учреждения.

IV. Рабочая программа

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы осуществляется с учетом этапа спортивной подготовки. Годовые учебно-тренировочные планы Программы применяются для осуществления спортивной подготовки по всем дисциплинам. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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».

Рабочая программа содержит описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, учебно-тематический план.

4.1. Описание учебно-тренировочного процесса

Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка. Цель – создание представлений о лыжных гонках как виде спорта. Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов. Основная направленность теоретической подготовки на данном этапе – создание представлений о лыжных гонках как виде спорта, гигиенические основы физической культуры и спорта. Средства и методы теоретической подготовки - основными методами теоретической подготовки в группах этапа начальной подготовки являются: беседы, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов.

Техническая подготовка. Цель – овладение техникой лыжных ходов. Задачи: обучение обращению с инвентарем; обучение выполнению схемы толчка в целом; обучение сохранению равновесия. Содержание работы - овладение основами техники лыжных ходов: ознакомление с инвентарём, правилами его эксплуатации, правилами поведения на тренировках, терминологией, применяемой к лыжным гонкам. Обучение: освоение координации движений на тренажерах; выполнение толчка в целом, сохранение равновесия, формирование специфических комплексных ощущений. Получение представления о темпе и ритме лыжных ходов. Закрепление основ техники лыжных ходов: основной двигательной структуры толчка, темпа, ритма ходьбы. Овладение сменой темпа и ритма лыжных ходов.

Физическая подготовка. Цель – всестороннее физическое развитие на основе широкого применения средств общей физической и специальной физической подготовки. Задачи: обучение специальным и вспомогательным упражнениям лыжника-гонщика; развитие отстающих мышечных групп и двигательных качеств; развитие общей выносливости и скоростных качеств. Характерной особенностью этапа является: преимущественное использование средств общей физической подготовки; естественный прирост двигательных качеств вследствие возрастного развития организма; лыжи являются новым видом деятельности и поэтому так же служат гармоническому развитию обучающегося; применяется максимально расширенный круг средств тренировки. Средства тренировки. Общая физическая подготовка: овладение широким комплексом двигательной активности при выполнении следующих упражнений: бег средней интенсивности и с равномерной скоростью, бег по пересечённой местности, передвижение на лыжах, плавание различными способами, выполнение упражнений специального и общеразвивающего характера, упражнения на координацию, ловкость, гибкость и равновесие, спортивные игры.

Тактическая подготовка. Цель – создание общего представления о тактике лыжных ходов. Формирование знаний по общим основам тактики. Определение показателя роли тактических знаний и умений в достижении высоких спортивных результатов. На данном этапе основным методом тактической подготовки является приобретение теоретических знаний по тактике. Создание общего представления о тактических действиях достигается,

прежде всего, путем приобретения теоретических сведений с привлечением наглядных методов. Содержание работы. Понятие о старте и финише, совместном и раздельном старте. Общие представления об организации и проведении соревнований, о дистанциях соревнований. Соревновательная подготовка. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Годовые учебно-тренировочные планы для групп этапа начальной подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 12-14.

Таблица № 12

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки
(первый год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	147	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13	12	12
Специальная физическая подготовка	43	4	3	4	3	3	4	5	4	3	3	4	3
Спортивные соревнования	2	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Техническая подготовка	35	2:45	2:58	2:58	2:58	2:45	2:46	4	2:46	2:47	2:47	2:45	2:45
Тактическая подготовка	2	30'	-	30'	-	-	-	-	-	30'	-	30'	-
Теоретическая подготовка	2	15'	2'	2'	2'	15'	14'	-	14'	13'	13'	15'	15'
Психологическая подготовка	1	-	-	-	-	-	30'	-	-	-	30'	-	-
Контрольные мероприятия	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1

мероприятия													
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО	234	19:30	18	19:30	18	18	19:30	21	21	19:30	19:30	19:30	21

Примечание: обозначения: 19:30 – 19 часов 30 минут; 15' - 15 минут

Таблица № 13

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки
(второй год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	184	15	15	16	16	15	15	15	16	15	16	15	15
Специальная физическая подготовка	81	8	6	7	7	7	6	8	7	6	7	6	6
Спортивные соревнования	3	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	1
Техническая подготовка	35	2:37	2:57	3:57	2:57	2:38	2:40	4	2:40	2:40	2:40	2:37	2:37
Тактическая подготовка	2	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Теоретическая подготовка	3	23'	3'	3'	3'	22'	20'	-	20'	20'	20'	23'	23'
Психологическая подготовка	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Контрольные мероприятия	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1

биологические мероприятия													
Восстановительные мероприятия	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
ВСЕГО	312	26	24	28	26	28	24	28	26	24	26	24	28

Примечание: обозначения: 2:37 – 2 часа 37 минут; 20' - 20 минут

Таблица № 14

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки
(третий год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	246	20	19	22	21	20	21	20	21	21	21	20	20
Специальная физическая подготовка	108	9	8	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Спортивные соревнования	4	1	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Техническая подготовка	46	3:37	3:57	3:57	3:57	3:38	3:40	4	3:40	3:40	4:40	3:37	3:37
Тактическая подготовка	3	-	-	-	-	-	-	1	1	-	1	-	-
Теоретическая подготовка	3	23'	3'	3'	3'	22'	20'	-	20'	20'	20'	23'	23'
Психологическая подготовка	2	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-
Контрольные мероприятия	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские,	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1

медико-биологические мероприятия													
Восстановительные мероприятия	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
ВСЕГО	416	34	32	36	34	34	34	36	36	34	36	34	36

Примечание: обозначения: 3:57 – 3 часа 57 минут; 20' - 20 минут

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Цели подготовки: содействие гармоническому развитию и углублённое овладение специализацией. Основная задача учебно-тренировочных групп - обеспечение разносторонней физической подготовленности обучающегося на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики лыжных гонок. Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитания силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники лыжных ходов, приобретение тактического опыта. Годичный цикл подготовки групп учебно-тренировочного этапа делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Техническая подготовка. Цель - формирование эффективной техники лыжных ходов с оптимальной скоростью; обучение использованию массы тела. Задачи: владение оптимальной структурой движений при ходьбе на лыжах в умеренном темпе; формирование специальных ощущений лыжника-гонщика; обучение элементам соревновательной деятельности, старта финиширования, поворотов, лидирование и гонке за лидером; расширение диапазона специальных двигательных навыков.

Физическая подготовка. Цель - разносторонняя специальная физическая подготовка с акцентированным развитием скоростных качеств. Задачи: выполнение полного объема тренировочных нагрузок по всем аспектам подготовки; развитие специальной выносливости лыжника-гонщика; овладение всеми специальными упражнениями лыжника-гонщика. Характерными особенностями этапа являются: передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения; специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжных гонок; к ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах); участие в соревнованиях не является первоочередным стимулом совершенствования и ещё не подчиняет себе направленность тренировочного процесса; начинает использоваться полный объём средств специальной подготовки лыжника.

Тактическая подготовка. Цель - освоение основных тактических приёмов прохождения дистанции. Задачи: научиться распределению сил на дистанции при использовании различных тактических приемов её преодоления; уметь

применять различные тактические варианты преодоления дистанции; уметь выбирать рациональный тактический вариант ведения борьбы в зависимости от соревновательной ситуации. Основными методами являются - наглядный и упражнения с привлечением словесных методов. На этом этапе тактические действия совершенствуются и доводятся до уровня навыка. Осуществляется это при помощи следующих средств – индивидуально, с привлечением товарищей по команде в условиях моделирования соревновательной обстановки, в соревновательных условиях. Ознакомление с тактическими вариантами прохождения дистанции соревнований. Изучение и обработка вариантов стартов. Изучение лидирования. Гонка за лидером. Выполнение поворотов. Изучение финишных ускорений. Овладение ускорениями на дистанции. Изучение связи между условиями и тактикой лыжной гонки.

Соревновательная подготовка. Цель - овладение представлениями о системе подготовки лыжника и эффективной технике лыжной гонки. Используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки лыжников, разбор и анализ техники лыжной гонки и методов обучения, и тренировки, просмотр кинопрограмм, киноколеек, лекции по вопросам обучения и тренировки.

Годовые учебно-тренировочные планы для групп учебно-тренировочного этапа по годам обучения представлены в таблицах № 15-19.

Таблица № 15

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) (первый год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	213	17	17	19	18	17	18	17	19	18	18	18	17
Специальная физическая подготовка	156	13	12	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Спортивные соревнования	15	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Техническая подготовка	94	5:23	7:33	8:33	8:29	8:30	9	8	9	7:43	7:43	7:43	6:23
Тактическая подготовка	3	-	-	-	-	1	-	-	1	-	1	-	-
Теоретическая подготовка	10	1:37	27'	27'	31'	1:30	-	-	-	1:17	1:17	1:17	1:37

Психологическая подготовка	3	-	-	-	-	1	-	-	1	-	1	-	-
Контрольные мероприятия	5	1	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
Инструкторская практика	5	-	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-
Судейская практика	5	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	5	-	-	-	-	-	-	2	1	-	2	-	-
ВСЕГО	520	42	40	44	42	44	42	46	46	42	46	42	44

Примечание: обозначения: 8:30 – 8 часов 30 минут; 27 ' - 27 минут

Таблица № 16

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) (второй год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	256	21	21	22	22	22	21	21	22	21	21	22	20
Специальная физическая подготовка	187	15	15	16	16	16	15	16	15	16	16	16	15
Спортивные соревнования	19	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2
Техническая подготовка	112	8:23	9:33	10:33	9:29	8:30	11	10	10	9:43	8:43	7:43	8:23
Тактическая подготовка	5	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-	-	2
Теоретическая подготовка	10	1:37	27 '	27 '	31 '	1:30	-	-	-	1:17	1:17	1:17	1:37

Психологическая подготовка	4	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	2
Контрольные мероприятия	6	-	-	-	1	1	1	-	1	-	1	-	1
Инструкторская практика	6	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-
Судейская практика	6	-	-	1	-	1	1	-	1	-	1	-	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-
Восстановительные мероприятия	7	1	-	-	1	1	1	-	1	-	1	-	1
ВСЕГО	624	51	48	54	51	54	51	54	54	51	51	51	54

Примечание: обозначения: 8:23 – 8 часов 23 минуты; 27 ' - 27 минут

Таблица № 17

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (третий год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	283	23	22	25	24	23	24	24	23	24	24	23	24
Специальная физическая подготовка	266	22	22	23	21	22	22	22	23	22	22	23	22
Спортивные соревнования	91	8	7	8	6	8	7	7	8	8	7	8	9
Техническая подготовка	92	6:23	6:33	7:33	7:29	7:30	8	10	10	6:43	7:43	5:43	8:23
Тактическая подготовка	16	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1
Теоретическая подготовка	10	1:37	27 '	27 '	31 '	1:30	-	-	-	1:17	1:17	1:17	1:37

Психологическая подготовка	16	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1
Контрольные мероприятия	10	1	1	-	1	1	1	1	-	1	1	1	1
Инструкторская практика	13	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
Судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия	11	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО	832	68	64	72	68	69	68	72	72	69	70	68	72

Примечание: обозначения: 8:23 – 8 часов 23 минуты; 27 ' - 27 минут

Таблица № 18

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) (четвертый год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	318	27	26	26	27	26	26	27	27	26	27	26	27
Специальная физическая подготовка	300	26	24	25	25	25	25	25	25	24	25	25	26
Спортивные соревнования	103	10	8	8	8	9	8	8	9	9	8	9	9
Техническая подготовка	103	7:30	7:15	10	8:15	8:30	10	11	10	7	9	7	7:30
Тактическая подготовка	16	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1
Теоретическая подготовка	16	2:30	45 '	1	45 '	2:30	-	-	-	2	2	2	2:30
Психологическая	15	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1

я подготовка													
Контрольные мероприятия	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Инструкторская практика	14	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1
Судейская практика	14	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	12	1	-	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
ВСЕГО	936	80	72	80	76	80	76	80	80	76	80	76	80

Примечание: обозначения: 8:30 – 8 часов 30 минут; 45 ' - 45 минут

Таблица № 19

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) (пятый год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	328	29	26	28	27	27	27	28	28	26	28	27	27
Специальная физическая подготовка	290	24	23	25	25	24	24	24	24	24	25	24	24
Спортивные соревнования	103	10	8	8	8	9	8	8	9	9	8	9	9
Техническая подготовка	103	6:30	7:15	9	8:15	8:30	10	12	11	8	9	7	6:30
Тактическая подготовка	15	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	16	2:30	45 '	1	45 '	2:30	-	-	-	2	2	2	2:30
Психологическая подготовка	16	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2

Контрольные мероприятия	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Инструкторская практика	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2
Судейская практика	14	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО	936	80	72	80	76	80	76	80	80	76	80	76	80

Примечание: обозначения: 8:30 – 8 часов 30 минут; 45 ' - 45 минут

В случае необходимости в рабочую программу вносятся изменения, которые проходят процедуру утверждения.

4.2 Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки, представлен в таблице № 20.

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 культурой 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	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их

	тактики вида спорта			выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное,

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника самообучающегося. Классификации и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Условия реализации Программы

Условия реализации Программы включают материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

5.1. Материально-технические условия

Для реализации этапов спортивной подготовки предусматриваются требования к материально-техническим условиям: наличие лыжной трассы; наличие лыже-роллерной трассы; наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря; наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы № 21-22); обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 27); 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 организация систематического медицинского контроля.

Таблица № 21

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Велосипед спортивный	штук	12
2	Весы медицинские	штук	2
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	1
5	Держатель для утюга	штук	3
6	Доска информационная	штук	2
7	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
8	Измеритель скорости ветра	штук	2
9	Крепления лыжные	пар	12
10	Лыжероллеры	пар	12
11	Лыжи гоночные	пар	12

12	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14	Мат гимнастический	штук	6
15	Мяч баскетбольный	штук	1
16	Мяч волейбольный	штук	1
17	Мяч футбольный	штук	1
18	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20	Палка гимнастическая	штук	12
21	Палки для лыжных гонок	пар	12
22	Пробка синтетическая	штук	24
23	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24	Секундомер	штук	4
25	Скакалка гимнастическая	штук	12
26	Скамейка гимнастическая	штук	2
27	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28	Снегоход	штук	1
29	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30	Стальной скребок	штук	10
31	Стенка гимнастическая	штук	4
32	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35	Термометр наружный	штук	4
36	Утюг для смазки	штук	4
37	Нетканый материал «Фиббертекс»	штук	30
38	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39	Шкурка	упаковка	20
40	Щётки для обработки лыж	штук	20
41	Электромегафон	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
----	---	----------	---

Таблица № 22

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

Таблица №23

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	12
4	Чехол для лыж	штук	12
5	Очки солнцезащитные	штук	12
6	Нагрудные номера	штук	200

Таблица № 24

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1
2	Жилет утеплённый	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2
4	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6	Костюм утеплённый	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1
9	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2
11	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1

12	Термобельё	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
13	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
14	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
15	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3
16	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
17	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1

5.2. Кадровые условия

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленным ФССП.

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

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов. В целях сохранения непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждение организует и обеспечивает их участие в курсах повышения квалификации.

5.3. Информационно-методические условия

Список литературных источников

1. Авт.-сост. канд. пед. наук П.В. Квашук, канд. пед. наук Л.Н. Бакланов, О.Е. Левочкина; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Лыжные гонки. Программа. - М.: Советский спорт, 2009
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
3. К 56 Ковязин В.М. Мастер спорта по лыжным гонкам: учебное

пособие – Тюмень, «Вектор Бук» 2009- 212 с.

4. Материалы научно-практической конференции «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации 2 17-20 МАЯ 2011 Г. Смоленск/ под ред. В.В. Ермакова, Л.Ф. Кобзевой, А.В. Гурского – Смоленск, СГАФКСТ, 2011. – 295 с.
5. Никитушкина Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод. Пособие/Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с. : ил.
6. Хеммербах А., Франке С. «Лыжные гонки», изд. Тулома, 2014, - 172 с. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» от 20.03.2019 г. № 250 (зарегистрировано в Минюсте России от 04 июня 2019 г. рег. № 54833)
7. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр "Академия", 2000.
- Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
9. Тихвинский С.Б. – Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина,1991.
10. Евстратов В.Д., Коньковый ход? Не только... / В.Д. Евстратов, П.М. Виролайнен, Г. Б. Чукардин - М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
12. Железняк Ю.Д. – Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
13. Лыжный спорт/Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989. 9. Манжосов В.Н. – Лыжный спорт. / В.Н. Манжосов, И.Г. Огольцов, Г.А. Смирнов -М.: Высшая школа, 1979.
14. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

Аудиовизуальные средства

1. Онлайн-трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
2. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.
3. Наглядные пособия: рисунки, таблицы, схемы, диаграммы, графики.
4. Видеопродукция: видеофрагменты, видео уроки, видеофильмы, видеосъемка тематические слайды и транспаранты.
5. Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на

специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>
2. Федерация лыжных гонок России <http://flgr.ru>
3. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>
4. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru/>
5. Министерство здравоохранения Российской Федерации <https://www.rosminzdrav.ru/>
6. Спортивная Россия национальная информационная сеть <http://www.infosport.ru/><http://infosport.ru/>
7. Главная научно-методическая библиотека по физической культуре и спорту НГУ имени П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka>
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>
9. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>
11. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru>