

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза  
Михаила Андреевича Макарова»**

Принята на заседании педагогического совета  
от «26» июня 2023г.  
Протокол № 03

УТВЕРЖДАЮ:  
**Директор МБУ ДО «Спортивная школа  
имени Макарова»**  
Э.В. Антонов  
2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «лыжные гонки»**

Авторы составители:  
Терехина Е.В.  
Васильев Е.С.

Возраст обучающихся: 9 лет

Срок реализации программы:  
начальная подготовка – 3 года;  
тренировочный этап – 5 лет;  
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

г.Белово, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| <b>I. Общие положения</b>   | 3  |
| <b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спорт. подготовки</b>        | 4  |
| Продолжительность этапов спортивной подготовки и их групповой состав                        | 6  |
| Тренировочный процесс, его объемы, режим и предельные нагрузки, объем индивидуальной работы | 6  |
| Показатели, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности                    | 7  |
| Годовой учебно-тренировочный план   | 11 |
| Календарный план воспитательной работы  | 13 |
| Планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте                          | 17 |
| Планы инструкторской и судейской практики   | 19 |
| Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств  | 23 |
| <b>III. Система контроля</b>  | 24 |
| Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для этапов                   | 26 |
| <b>IV. Рабочая программа по виду спорта</b>   | 28 |
| <b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки</b>                                   | 40 |
| <b>VI. Условия реализации программы</b>   | 41 |
| Перечень информационного обеспечения  | 47 |

## **I.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в лыжных гонках с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки лыжников, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области лыжных гонок, освоение правил и тактики, изучение истории лыжных гонок, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по лыжным гонкам.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников. Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

1) Соревнования с раздельным стартом.

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

2) Соревнования с Масстартом.

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

### 3) Гонки преследования.

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

### 4) Эстафеты.

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

### 5) Индивидуальный спринт.

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

### 6) Командный спринт.

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

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников-гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки

спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

### **Продолжительность этапов спортивной подготовки и их групповой состав**

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (чел) |
|--|------------------------------------|---|---------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 3                                  | 9   | 12                        |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 12  | 10                        |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | не ограничивается                  | 15  | 4                         |

### **Тренировочный процесс, его объёмы, режим и предельные нагрузки, объем соревновательной деятельности**

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю    | 6                                  | 8          | 10-14  | 16-18          | 20-24   | 24-32                               |
| Общее количество часов в год | 312                                | 416        | 520-728  | 832-936        | 1040-1248                                     | 1248-1664                           |

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
2. учебно-тренировочные мероприятия (по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия.

3. спортивные соревнования;
4. самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
5. контрольные мероприятия;
6. инструкторская и судейская практики;
7. медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

## **Показатели, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в лыжных гонках многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируется только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

### *Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:*

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам соревнований по лыжным гонкам;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам соревнований по лыжным гонкам;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых

правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

#### Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
|                                   | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                                   | До года                            | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |
| Контрольные                       | 2                                  | 3          | 6  | 9              | 10  |
| Основные                          | -                                  | 2          | 6  | 8              | 11  |

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

| Виды спортивной подготовки             | Этапы и периоды спортивной подготовки |            |   |                |   |
|--|---------------------------------------|------------|---|----------------|---|
|  | Этап начальной подготовки             |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|  | До года                               | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
| Общая физическая подготовка (%)        | 61-64                                 | 58-60      | 40-42   | 34-36          | 25-27   |
| Специальная физическая подготовка (%)  | 18-21                                 | 25-28      | 28-30   | 30-32          | 35-37   |
| Участие в спортивных соревнованиях (%) | 1-2                                   | 1-3        | 2-4   | 10-12          | 12-14   |
| Техническая подготовка (%)             | 15-18                                 | 10-12      | 16-18   | 10-12          | 10-12   |

|   |     |     |     |     |      |
|---|-----|-----|-----|-----|------|
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 3-5 | 4 -6 |
| Инструкторская и судейская практика (%)   | -   | -   | 1-3 | 2-4 | 2-4  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6  |

### 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 |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |  |   |   |   |                                     |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -   | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России | -   | 14  | 18  | 21                                  |

|   |   |   |             |                                     |    |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14          | 14                                  | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |   |   |             |                                     |    |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.  | Восстановительные мероприятия   | -   | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  | -   | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | -   | До 60 суток |                                     |    |

## **Годовой учебно-тренировочный план**

Тренировочный процесс по лыжным гонкам рассчитан на 52 недели в год, 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.

На основании годового учебно-тренировочного плана, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не должна превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

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

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лыжных гонок, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Зачисляются на этот этап учащиеся образовательных школ, желающие заниматься лыжными гонками и имеющие письменное заключение спортивного врача, разрешающее тренировочные нагрузки. В соответствии с

Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки зачислить можно спортсменов, достигших девятилетнего возраста.

Тренировочный этап или этап спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых юных спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства по своему характеру, средствам, методам и организации занятий отражает характер работы в командах высших разрядов. Основным критерием комплектования групп лыжников первого, второго и третьего годов обучения служат результаты выполнения нормативных требований.

Зачисление юного спортсмена, желающего освоить программу по виду спорта лыжные гонки, осуществляется на основании письменного заявления одного из родителей/законного представителя на имя директора спортивной школы при наличии, как было уже отмечено выше, заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям. Дальнейшая принадлежность его к данной спортивной школе, свидетельствующей о прохождении им спортивной подготовки, определяется наличием приказа о зачислении.

Зачисление спортсмена на определенный этап спортивной подготовки и перевод в группу следующего производится по приказу директора спортивной школы. Не выполнившим требования предъявляемые программой спортивной подготовки, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе. Спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в другую группу следующего тренировочного года, по решению тренерского совета в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока при персональном разрешении врача.

#### Примерный учебный план многолетней подготовки (в часах)

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные<br>мероприятия (лыжные гонки) | Этапы и годы подготовки      |               |  |               |
|----------|--|------------------------------|---------------|--|---------------|
|          |  | Этап начальной<br>подготовки |               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |               |
|          |  | До<br>года                   | Свыше<br>года | До<br>двух   | Свыше<br>трех |
|          |  |                              |               |  |               |

|   |   | лет       | лет       |           |           |
|---|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Недельная нагрузка в часах  |   |           |           |           |           |
|   | <b>4,5</b>  | <b>6</b>  | <b>10</b> | <b>16</b> | <b>20</b> |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |   |           |           |           |           |
|   | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  |
| Наполняемость групп (человек)   |   |           |           |           |           |
|   | <b>12</b>   | <b>12</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>4</b>  |
| 1   | Общая физическая подготовка                       | 140       | 188       | 218       | 298       |
| 2   | Специальная физическая подготовка                 | 46        | 83        | 154       | 266       |
| 3   | Участие в спортивных соревнованиях                | 2         | 3         | 10        | 82        |
| 4   | Техническая подготовка                            | 40        | 32        | 93        | 98        |
| 5   | Тактическая подготовка                            | 1         | 1         | 10        | 28        |
| 6   | Психологическая подготовка                        | 1         | 1         | 2         | 2         |
| 7   | Теоретическая подготовка                          | 1         | 1         | 8         | 10        |
| 8   | Инструкторская практика                           | 0         | 0         | 5         | 12        |
| 9   | Судейская практика                                | 0         | 0         | 5         | 12        |
| 10  | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 1         | 1         | 5         | 6         |
| 11  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1         | 1         | 4         | 6         |
| 12  | Восстановительные мероприятия                     | 1         | 1         | 6         | 12        |
| Общее количество часов в год  |   | 234       | 312       | 520       | 832       |
|   |   |           |           |           |           |
| 1040  |   |           |           |           |           |

### **Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллектизма,

дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преемственная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в

виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является, важны фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

| №<br>п/п | Направление работы                     | Мероприятия   | Сроки<br>проведения |
|----------|--|---|---------------------|
| 1.       | <b>Профориентационная деятельность</b> |   |                     |
| 1.1.     | Судейская практика                     | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года      |
| 1.2.     | Инструкторская практика                | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-  | В течение года      |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      |   | <p>преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>   |                |
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>   |  |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни   | <p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>                                   | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха  | <p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> </ul> | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |                |
| 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 | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки   | В течение года |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      | на соревнованиях)   |  |                |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки   | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |  |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)     | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

### **Планы мероприятий, направленные на предотвращения допинга в спорте**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и метода, включенных в перечни субстанций и методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийским антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными организациями.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков для спортсменов и персонала спортсменов;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма   | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|---|--|------------------|---|
| Этап начальной подготовки                                 | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год      | Обучающимся даются начальные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации   |
|   | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»      | 1 раз в год      | Обучающимся даются начальные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»         | 1 раз в год      | Обучающимся даются начальные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации   |
|   | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»                       | 1-2 раза в год   | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства            | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»      | 1 раз в год      | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
|   | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»         | 1 раз в год      | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
|   | Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования   |

### Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, (п. 41 Приказа № 999).

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует, проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

#### План инструкторской и судейской практики

| № | Задачи | Виды практических заданий | Сроки | Ответственный |
|---|--------|---------------------------|-------|---------------|
|---|--------|---------------------------|-------|---------------|

| Учебно-тренировочные группы (все периоды) |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| 1.  | -освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами;<br>-выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.<br>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.<br>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.<br>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры-преподаватели, инструктор-методист |
| <b>Группы ССМ</b>                         |   |   |   |  |
| 1.  | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении  | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя  | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры-преподаватели, инструктор-методист |
| 2.  | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту   | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях   | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры-преподаватели                      |

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая учащихся /спортсменов старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися /спортсменами.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебных группах согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Примерный материал для различных групп учащихся /спортсменов приводится ниже.

#### Этап спортивной специализации

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей.

Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей. Оформление места соревнований и подготовка трассы.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной части занятия, разминка перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения. Проведение занятий.

Судейство соревнований в спортивной школе, помочь в организации и проведении соревнований района, города. Выполнение обязанностей судьи, секретаря, секундометриста.

#### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Составление документации для работы спортивной секции по лыжным гонкам.

Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах 3-4 года обучения и спортивного совершенствования. Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города. Организация и судейство районных и городских соревнований по лыжным гонкам.

#### *Этап высшего спортивного мастерства*

Проведение занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки. Помощь тренеру в проведении занятий и в наборе в спортивную школу. Индивидуальная работа по технико-тактической подготовке с младшими разрядами. Судейство соревнований спортивной школы, в роли Главного судьи, Зам. Главного судьи. Главного секретаря. Судейство городских соревнований в роли судьи, рефери, заместителя Главного секретаря. Выполнение требований на присвоение и звания судьи 1-ой категории. На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «Общественный судья», или «Юный инструктор по спорту» производится приказом или распоряжением по данной физкультурно-спортивной организации.

## **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медикобиологические мероприятия:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку по лыжным гонкам, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы;

- начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Специалисты врачебно-физкультурного диспансера осуществляют углубленное медицинское обследование, где изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу, а также в течение года проводится текущее обследование для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных, соревновательных, больших по объёму и интенсивности нагрузок.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.  
Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки; - переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны; - прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый ( успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые; - бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); - кислород терапия;
- массаж.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "лыжные гонки";

- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивных дисциплин
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "лыжные гонки" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "лыжные гонки";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "лыжные гонки";
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для этапов**

В практике лыжных гонок в той или иной форме, достаточно широко используются контрольные нормативы с целью осуществления полноценной подготовки. Широко применяются нормативы по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Оценка достигнутой степени совершенства производится экспертами визуально путем сравнения с эталонными представлениями. Оценивается общая координированность движений, их слитность, скорость, сила.

Нормативы по специальной физической подготовке в лыжных гонках сводятся к проявлению умения достигать и необходимое время поддерживать оптимальные характеристики тех или иных движений. Появление различного рода тренажеров. Нормативы по общей физической подготовке связаны с достижением определенных результатов в упражнениях неспецифического характера: бег, плавание и т.д. В данном случае чаще используются упражнения, отражающие специфику режима, в котором происходят лыжные гонки и степень развития физических качеств: силы, быстроты, координационных способностей, гибкости, выносливость. Достижение определенных результатов в отношении техники, общей и специальной физической подготовленности одновременно является и средством, и результатом подготовки. Оно несет в себе и определенный психологический эффект, т.к. обнаруживает степень соответствия ученика определенным требованиям данного уровня спортивной квалификации и, соответственно, его подготовленность к демонстрации определенного результата. В целом, использование контрольных нормативов является одной из важнейших составляющих подготовки.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода  
на этап начальной подготовки

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив выше года<br>обучения |         |
|---|---|----------------------|------------------------------|---------|--------------------------------|---------|
|   |   |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                       | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |   |                      |                              |         |                                |         |
| 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 положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз       | не менее                     |         | не менее                       |         |
|   |   |                      | 30                           | 25      | 35                             | 30      |
| 1.4.  | Бег на 1000 м   | мин, с               | не более                     |         | не менее                       |         |
|   |   |                      | 6.30                         | 7.00    | 5.50                           | 6.20    |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| №<br>п/п   | Упражнения                                  | Единица<br>измерения | Норматив  |         |  |  |
|--|---|----------------------|---|---------|--|--|
|  |   |                      | юноши   | девушки |  |  |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>                |   |                      |   |         |  |  |
| 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    |  |  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>          |   |                      |   |         |  |  |
| 2.1.   | Бег на лыжах.<br>Классический стиль 3 км    | мин, с               | не более  |         |  |  |
|  |   |                      | 14.20   | 15.20   |  |  |
| 2.2.   | Бег на лыжах.<br>Свободный стиль 3 км       | мин, с               | не более  |         |  |  |
|  |   |                      | 13.00   | 14.30   |  |  |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b> |   |                      |   |         |  |  |
| 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»                               |         |  |  |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

| № п/п  | Упражнения                             | Единица измерения | Норматив |         |  |  |
|--|--|-------------------|----------|---------|--|--|
|  |  |                   | юноши    | девушки |  |  |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>                |  |                   |          |         |  |  |
| 1.1.   | Бег на 2000 м                          | мин, с            | не более |         |  |  |
|  |  |                   | -        | 8.35    |  |  |
| 1.2.   | Бег на 3000 м                          | мин, с            | не более |         |  |  |
|  |  |                   | 9.40     | -       |  |  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>          |  |                   |          |         |  |  |
| 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    | -       |  |  |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b> |  |                   |          |         |  |  |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                  |  |                   |          |         |  |  |

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

##### **Содержание программного материала для этапа начальной подготовки (этап начальной подготовки)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- формирование черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

##### **Практическая подготовка**

###### **1. Общая физическая подготовка. (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

## 2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

## 3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

## **Тренировочные группы 1-2-го года обучения**

### **(этап начальной спортивной специализации)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовкой занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика.

### **Теоретическая подготовка**

1. Лыжные гонки в мире, России. СШ.
2. Спорт и здоровье.
3. Лыжный инвентарь, мази, парафины.
4. Основы техники лыжных ходов.
5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

### **Практическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

2. Специальная физическая подготовка(СФП)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановке ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

### **Тренировочные группы 3-5-го года обучения**

#### **(этап углубленной тренировки)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

### **Теоретическая подготовка**

1. Перспективы подготовки юных лыжников в ТГ.
2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.
3. Основы техники лыжных ходов.
4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

### **Практическая подготовка**

## 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

## 2. Специальная физическая подготовка. СФП)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

## 4. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется

рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
|                            | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>14040/<br/>18720</b>     |                  |   |
| Этап начальной подготовки  | История возникновения вида спорта и его развитие   | В течение года              |                  | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          |                             |                  | 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 |                             |                  | 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  |                             |                  | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.  |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом   |                             |                  | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                            | Теоретические основы обучения базовым  |                             |                  | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |

|  |   |                |   |
|--|---|----------------|---|
|  | элементам<br>техники и<br>тактики вида<br>спорта                |                |   |
|  | Теоретические<br>основы<br>судейства.<br>Правила вида<br>спорта |                | 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<br>питание<br>обучающихся                           |                | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|  | Оборудование и<br>спортивный<br>инвентарь по<br>виду спорта     |                | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
|  | Обучение<br>основным<br>передвижениям<br>на лыжах.              | В течение года | Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах.  |
|  | Обучение<br>координации<br>при<br>передвижении<br>на лыжах.     |                | Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.   |
|  | Обучение<br>классическим<br>ходам.                              |                | Обучение основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.   |
|  | Обучение<br>техники<br>спусков.                                 |                | Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.   |
|  | Обучение<br>различным<br>способам<br>подъемов.                  |                | Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.  |
|  | Обучение<br>торможению.   |                | Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.   |
|  | Обучение<br>поворотам при<br>передвижении                       |                | Обучение поворотам на месте и в движении.   |

|   |   |                         |  |
|---|---|-------------------------|--|
|   | на лыжах.   |                         |  |
|   | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | <b>31200/<br/>49920</b> |  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        |                         | 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   |                         | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).   |
|   | Режим дня и питание обучающихся   |                         | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Физиологические основы физической культуры  |                         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                               | В течение года          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта           |                         | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                        |
|   | Психологическая подготовка  |                         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                            |                         | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |

|                   |   |                |   |
|-------------------|---|----------------|---|
|                   | Правила вида спорта                                 |                | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.  |
|                   | Закреплять основные передвижения на лыжах.          | В течение года | Общая схема выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах.   |
|                   | Закреплять координацию при передвижении на лыжах.   |                | Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.                     |
|                   | Закреплять классические ходы.                       |                | Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.   |
|                   | Закреплять технику спусков.                         |                | Техника спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках.   |
|                   | Закреплять различные способы подъемов.              |                | Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.   |
|                   | Закреплять торможение при передвижении на лыжах.    |                | Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.  |
|                   | Закреплять повороты при передвижении на лыжах.      |                | Повороты на месте и в движении.   |
|                   | Закреплять передвижение на лыжах разными способами. |                | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. |
|                   | Закреплять выносливость при передвижении на лыжах.  |                | Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.  |
| Этап совершенства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного</b> | <b>62400</b>   |   |

|                                    |  |   |   |
|------------------------------------|--|---|---|
| ния спорти<br>вного мастер<br>ства | <b>мастерства:</b>   |   |   |
|                                    | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта |   | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.  |
|                                    | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность                               |   | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.   |
|                                    | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | В течение года                            | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|                                    | Психологическая подготовка   |   | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.  |
|                                    | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс  |   | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.          |
|                                    | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                             |   | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|                                    | Восстановительные средства и мероприятия   | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие |

|  |  |                |   |
|--|--|----------------|---|
|  |  |                | воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.   |
|  | Закреплять и совершенствовать основные передвижения на лыжах.          |                | Общая схема выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах.   |
|  | Закреплять и совершенствовать координацию при передвижении на лыжах.   |                | Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.                     |
|  | Закреплять и совершенствовать классические ходы.                       |                | Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.   |
|  | Закреплять и совершенствовать технику спусков.                         | В течение года | Техника спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках.   |
|  | Закреплять и совершенствовать различные способы подъемов.              |                | Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.   |
|  | Закреплять и совершенствовать торможение при передвижении на лыжах.    |                | Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.  |
|  | Закреплять и совершенствовать повороты при передвижении на лыжах.      |                | Повороты на месте и в движении.   |
|  | Закреплять и совершенствовать передвижение на лыжах разными способами. |                | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. |
|  | Закреплять и   |                | Комплексы специальных упражнений на   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | совершенствовать выносливость при передвижении на лыжах. | лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. |
|--|--|--|

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Реализация программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "лыжные гонки", определяются спортивной школой самостоятельно.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенностей осуществления спортивной подготовки.

При объявлении карантинного режима, других мероприятиях, влекущих за собой приостановление тренировочных занятий, спортсмены переходят на дистанционное обучение.

- Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:
1. объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
  2. проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
    - не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и

(или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется за счет средств от приносящей доход деятельности;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки

| №<br>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 (0,6х2 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.      | Электромегафон   | комплект          | 2                  |
| 42.      | Электронный откатчик для установления скоростных   | комплект          | 1                  |

|  |  |          |    |
|--|--|----------|----|
|  | характеристик лыж  |          |    |
| 43.  | Эспандер лыжника<br>Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | штук     | 12 |
| 44. Лыжные ускорители, порошки и эмульсии<br>(на каждую температуру) |  |          |    |
| 44.  | Лыжные ускорители, порошки и эмульсии<br>(на каждую температуру)   | комплект | 4  |

### Обеспечение спортивной экипировкой

| №<br>п/п | Наименование  | Единица<br>измерения | Количество изделий |
|----------|---|----------------------|--------------------|
| 1.       | Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль»<br>(классический ход) | пар                  | 12                 |
| 2.       | Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль»<br>(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                |

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |                                   |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|---|-----------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| №<br>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                       |

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                             |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|-----------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| №<br>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                       |

## **Кадровые условия реализации Программы**

Для решения задач, определенных Программой, Учреждение должно быть укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям соответствующей должности, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

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).

Учреждение обеспечивает непрерывность профессионального развития педагогических работников, получение не реже одного раза в пять лет дополнительного профессионального образования (программы повышения квалификации), проводит аттестацию на соответствие занимаемым должностям, способствует аттестации педагогических работников в целях установления первой и высшей квалификационной категории.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 г. N 733 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки";
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");
6. В.В. Васильева, Е.Б. Сологуб. Лекции по физиологии отдельных видов спорта (лыжные гонки, биатлон) – Л.: Физкультура и спорт, 1977. – 52 с., ил. Фомин С.К., Портнов А.Б. Применение лыжных мазей– М.: Физкультура и спорт, 1979. –112 с., ил.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - 3-е издание - М. «Академия», 2004
8. В.А. Геселевич. Предстартовое состояние спортсмена– М.: Физкультура и спорт, 1969. – 87 с.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.
10. Комплексная оценка подготовленности спортсменов по зимним видам спорта (сборник научных трудов) – Л.: Физкультура и спорт, 1987. – 181 с.
11. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.,2002.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Аетрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.

### **Список Интернет-ресурсов:**

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://edu.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.minsport.gov.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.wada-ama.org/>)
5. Федерация лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>)
6. Консультант Плюс [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.consultant.ru/>)