

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа «Энергия»
(МБУ СШ «Энергия»)**

Рассмотрена и согласована на заседании
педагогического совета
«19» мая 2023 г.
Протокол № 02

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ «Энергия»

И.А. Михеев
Приказ от «19» мая 2023 г. № 01-09-80



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

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 8 лет

Этап начальной подготовки – 3 года

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

Среднеуральск, 2023 год

Содержание

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	9
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	19
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	20
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	26
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	26
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»	32
4.1. Учебно-тематический план	32
4.1.1. Этап начальной подготовки до года	32
4.1.2. Этап начальной подготовки второго года	34
4.1.3. Этап начальной подготовки третьего года.....	37
4.1.4. Учебно-тренировочный этап до года	39
4.1.5. Учебно-тренировочный этап второго года	42
4.1.6. Учебно-тренировочный этап третьего года	45
4.1.7. Учебно-тренировочный этап четвертого года.....	48
4.1.8. Учебно-тренировочный этап пятого года.....	50
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	53
4.2.1. Теоретическая подготовка	56
4.2.2. Психологическая подготовка	58
4.2.3. Тактическая подготовка.....	60
4.2.4. Инструкторская и судейская практики	61

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	62
5.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	62
5.2. Кадровые условия реализации Программы	67
6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	68

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Энергия» (далее-СШ «Энергия») 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).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. А также содействие всестороннему гармоничному развитию физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки» и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 9 лет и выполнившие норматив общей физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки - до 3 лет. Минимальная наполняемость группы 12 человек, максимальная наполняемость 24 человека.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 5 лет. Минимальная наполняемость группы 10 человек, максимальная наполняемость 15 человек.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Min	Max
Этап начальной подготовки	3	9	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10	25

2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно - тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Этап высшего спортивно го

			специализации)			мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4).

Основными формами учебно-тренировочного занятия являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки по планам самостоятельных работ;
- смешанные тренировки со спортсменами из разных этапов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-	До 14 суток подряд и не		-	-

	тренировочные мероприятия в каникулярный период	более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Таблица 4

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «лыжные гонки»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

СШ «Энергия» направляет обучающегося по Программе на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение видов подготовки лыжников по годам подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

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

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п / п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12-24		10-15	
1.	Общая физическая подготовка	141-190	180-241	212-294	282-318
2.	Специальная физическая подготовка	42-56	78-104	150-210	249-280
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5-6	8-10	20-29	98-112
4.	Техническая подготовка	35-46	31-41	86-120	99-112
5.	Тактическая подготовка	2	3	6-9	13-15
6.	Теоретическая подготовка	2-3	3-4	8-10	13-14
7.	Психологическая подготовка	2	2-3	7-10	15-17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2-3	4-6	6
9.	Инструкторская практика	-	-	8-11	15-17
10.	Судейская практика	-	-	7-10	18-20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	2-3	6-9	9

.					
1	Восстановительные мероприятия	2-3	3-4	6-10	15-16
2					
.	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Содержание	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение	Проведение дней здоровья и спорта, акций, флэш-мобов, бесед.	В течение года

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни		
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность направленная на формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Охрана труда	Инструктаж обучающихся по охране труда, оформление информационных стендов для обучающихся.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству)	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях, конкурсах.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая	Показательные выступления	В течение года

	подготовка	направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения. Участие в конкурсах, акциях направленных на демонстрацию творческого потенциала обучающихся.	
5.	Работа с родителями	Проведение информационно-разъяснительной работы с родителями. Организация и проведение совместных мероприятий.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном

стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План-график антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовке

Таблица 8

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса -это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка

				на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

План-график антидопинговых мероприятий на учебно-тренировочном этапе

Таблица 9

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил». Проверка лекарственных средств.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Со второго года подготовки, занимающиеся в учебно-тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером.

С третьего года подготовки необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и

поводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол.

С четвертого года подготовки в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

Таблица 10

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Освоение методики проведения тренировочных занятий по лыжным гонкам с начинающими спортсменами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники конькового и классического хода. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. 	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
Освоение обязанностей судьи, секретаря	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

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

Медицинская деятельность в Учреждении ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, осуществляется спортивным врачом в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том

числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях». Приказом Министерства здравоохранения Свердловской области от 14.05.2021 № 969-п «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи детям, занимающимся физической культурой и спортом, на территории Свердловской области и спортсменам сборных команд Свердловской области».

Медицинское обеспечение обучающихся в рамках программы включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов один раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШ «Энергия» только при наличии документов, подтверждающих прохождение соответствующего медицинского осмотра.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в СШ «Энергия» ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта «лыжные гонки».

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов

построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Педагогические и гигиенические средства восстановления

Таблица 11

Рациональное планирование спортивной тренировки	Оптимальное построение учебно-тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
<ul style="list-style-type: none"> - перспективное планирование спортивной тренировки; - научно-обоснованное планирование тренировочных циклов; - выбор оптимальной структуры цикла; - оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов; - разнообразие средств и методов физического воспитания; - соответствие уровням функциональной и физической подготовленности; - соблюдение принципов спортивной тренировки; - врачебно-педагогические наблюдения. 	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки; - проведение в под-готовительной части общей и специальной разминки; - наличие специальных физических упражнений в основной части занятия; - соответствие нагрузки индивидуальным возможностям; - широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление; - регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность; - сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов; - врачебно-педагогический контроль и самоконтроль. 	<ul style="list-style-type: none"> - культура учебного и производительного труда; - культура межличностного общения и поведения; - самоуправление и самоорганизация; - организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе, двигательной активности; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - закаливающие процедуры; - преодоление вредных привычек; - оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха

Психологические средства. Психорегулирующие тренировки проводят квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Психологические средства восстановления

Таблица 12

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
- культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе; - комфортные условия; - разнообразие досуга; - снижение отрицательных эмоций; - самоконтроль; - мотивация позитивных жизненных установок; - сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни; - профилактика нервно-эмоционального психофизиологического напряжения.	- профессиональная ориентация; - профессиональный отбор; - врачебно-педагогический контроль; - специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознаванию межличностных конфликтов; - специальные физические упражнения.	- рациональная психотерапия посредством логического мышления; - психическая саморегуляция; - самовнушение; - аутогенная тренировка; - мышечная релаксация; - дыхательная гимнастика; - методы саморегуляции; - тренинг социальных умений; - регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка); - социально-психологический тренинг.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при

ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и в тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

Медико-биологические средства восстановления

Таблица 13

I уровень	Физические упражнения
	Закаливание
	Питание
	Витамины
	Очищение организма
	Режим труда и отдыха
II уровень	Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели
	Фармакология: тонизирующие препараты, транквилизаторы, противогипоксия, адаптогены (желудочные)
	Терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидробальнеотерапия, блокады, анестезия
	Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарно-рефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д.
	Фитотерапия

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Учебно-тренировочные группы

С ростом тренировочных нагрузок в тренировочных группах в полном объеме следует применять средства восстановления во время тренировочного процесса, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена.

Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Примерные комплексы основных средств восстановления

Таблица 14

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1.Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией лиц, проходящих спортивную подготовку, проводимой в форме, определенной школой, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Результат промежуточной аттестации лица, проходящего спортивную подготовку складывается из результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовке, результатов выполнения технических действий, входящих в обязательную техническую программу оценки технического мастерства.

Результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий), в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «лыжные гонки» и включают:

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

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

Этап начальной подготовки первого года:

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130

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

Этап начальной подготовки второго года

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	30
1.4.	Бег 1000 м с	мин, с	не более	
			5.50	6.20

Этап начальной подготовки третьего года:

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			152	142
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	31
1.4.	Бег 1000 м с	мин, с	не более	
			5.40	6.10

Учебно-тренировочный этап первого года:

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 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 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
До двух лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

Учебно-тренировочный этап второго года:

Таблица 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			15,9	16,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			171	156
1.3.	Бег 1000 м с	мин, с	не более	
			3.55	4.10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.15	15.15
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			12.55	14.25
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
До двух лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Учебно-тренировочный этап третьего года:

Таблица 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			15,8	16,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			172	157
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			3.50	4.05
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.10	15.10
2.2.	Бег на лыжах. Свободный	мин, с	не более	

	стиль 3 км		12.50	14.20
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
Свыше двух лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Учебно-тренировочный этап четвертого и пятого года:

Таблица 21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			15,7	16,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			173	158
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			3.45	4.00
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.05	15.05
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			12.45	14.15
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
Свыше двух лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Обязательная техническая программа для перевода

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого и второго года:

Таблица 22

№ пп	Нормативы	Критерии оценки	
		«Зачет»	«Не зачет»
1	Техника прохождения спусков со склона:		
	Стойка «высокая»	Колени чуть согнуты, наклон вперед, наконечники сзади, руки согнуты	Ноги прямые, палки вперед
	Стойка «средняя»	Колени согнуты под углом 35 градусов, наклон вперед, наконечники сзади, руки согнуты	Ноги прямые, палки вперед

	Стойка «низкая»	Полный присед, руки согнуты наконечники назад	При приседе падает назад
2	Преодоление подъема:		
	«елочкой»	Поочередная постановка лыж в гору с разведением носков лыж в стороны («елочкой») с согласованной работой рук	Падение вперед, раскоординация работы рук и ног
	«полуелочкой»	Одна лыжа прямо, другая в сторону с упором на палку	Нет упора палками
	«беговым шагом»	Бегом на лыжах с упором на палки	Зашагивание
3	Торможение:		
	«плугом»	Носки лыж вместе, пятка в стороны, чуть наклон вперед	Носки лыж не сведены
	«полуплугом»	Одна лыжа прямо, другая сводится к носку, пятка в сторону	Обе лыжи прямо
	«падением»	Падение в сторону на бок, согнув колени	Падение вперед на руки

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше второго года:

Таблица 23

№ пп	Нормативы	Критерии оценки	
		«Зачет»	«Не зачет»
1	Передвижение на лыжах:		
	классическим ходом	Полная координация рук и ног	Не уверенное выполнение
	Коньковым ходом	Полная координация рук и ног	Не уверенное выполнение
2	Технические имитационные упражнения:		
	На месте	Четкое выполнение движений рук и ног	Не выполнение упражнения
	В движении	Подседание и отталкивание ног	Не выполнение упражнения

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

4.1. Учебно-тематический план

4.1.1. Этап начальной подготовки до года

Таблица 24

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая													2
История развития лыжных гонок. В России, мире		+											
Режим дня, значение здорового образа жизни			+										
Строение и функции организма				+									
Первые соревнования лыжников. Правила соревнований													
Основы спортивного питания													
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке													
Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта		+								+			
Практическая													
ОФП													141
Строевые упражнения									+		+		
Разновидности ходьбы, бега, прыжков	+	+							+	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+								+	+	+	+	+

Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч, лапта)	+								+	+	+	+	+
СФП													42
Кроссовая подготовка	+	+							+	+	+	+	+
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности			+	+	+	+	+						
Имитационные упражнения	+	+									+	+	+
Ходьба с заданным темпом и дистанцией									+	+	+		
Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+
Техническая подготовка													35
Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами			+	+	+	+	+						
Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развития равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным 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				+	+	+	+							
Тактическая подготовка														2
Изучение технических приемов и действий, для рационального распределения сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений			+		+									
Психологическая подготовка			+		+									2
Инструкторская практика														-
Судейская практика														-
Участие в спортивных соревнованиях				+	+	+	+					+		5
Медицинские, медико-биологические мероприятия														1
Проведение медицинского углубленного обследования	+													
Восстановительные мероприятия					+		+							2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	+									+				2
ИТОГО														234

4.1.2. Этап начальной подготовки второго года

Таблица 25

Разделы подготовки	Месяц												итого	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
Теоретическая														3
История развития лыжных гонок. В России, мире		+												
Режим дня, значение здорового образа жизни			+											
Строение и функции организма				+										
Первые соревнования лыжников. Правила соревнований				+										

Основы спортивного питания			+										
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке			+										
Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта		+								+			
Теория передвижения на лыжах классическим и коньковым ходом			+	+	+	+							
Практическая													
ОФП													
													180
Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Разновидности ходьбы, бега, прыжков	+	+							+	+	+	+	
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+	+								+	+	+	
Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч, лапта)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП													
													78
Кроссовая подготовка	+	+									+	+	+
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности			+	+	+	+	+						
Имитационные упражнения	+	+									+	+	+
Ходьба с заданным темпом и дистанцией									+	+	+		
Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													
													31
Обучение общей схеме передвижений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

классическими лыжными ходами														
Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развития равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным 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			+	+	+	+	+							
Тактическая подготовка														3
Изучение технических приемов и действий, для рационального распределения сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений			+		+					+				
Психологическая подготовка			+					+						2
Инструкторская практика														-
Судейская практика														-
Участие в спортивных соревнованиях														
Медицинские, медико-биологические														2

мероприятия													
Проведение медицинского углубленного обследования	+								+				
Восстановительные мероприятия				+					+			+	3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	+			+									2
ИТОГО													312

4.1.3. Этап начальной подготовки третьего года

Таблица 26

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая													3
История развития лыжных гонок. В России, мире.		+											
Режим дня, значение здорового образа жизни			+										
Строение и функции организма				+									
Первые соревнования лыжников. Правила соревнований.				+									
Основы спортивного питания			+										
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке			+										
Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта		+								+			
Теория передвижения на лыжах классическим и коньковым ходом			+	+	+	+							
Практическая													
ОФП													211
Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Разновидности ходьбы, бега, прыжков	+	+							+	+	+	+	
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы)													
Легкоатлетические упражнения	+	+							+	+	+	+	
Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч, лапта)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП													91
Кроссовая подготовка	+	+								+	+	+	
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности			+	+	+	+	+						
Имитационные упражнения	+	+								+	+	+	
Ходьба с заданным темпом и дистанцией								+	+	+			
Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													36
Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развития равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным 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			+	+	+	+	+						
Тактическая подготовка													3
Изучение технических приемов и действий, для рационального распределения сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений			+		+					+			
Психологическая подготовка													2
Инструкторская практика													-
Судейская практика			+	+	+	+	+						-
Участие в спортивных соревнованиях													10
Медицинские, медико-биологические мероприятия													2
Проведение медицинского углубленного обследования	+									+			
Восстановительные мероприятия					+				+			+	3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		+						+				+	3
ИТОГО													364

4.1.4. Учебно-тренировочный этап до года

Таблица 27

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая													8
Соблюдение правил техники безопасности при		+						+					

занятиях избранным видом спорта													
Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного спортсмена		+		+								+	
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта													
Строение и функции организма			+				+						
Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни		+						+					
Основы спортивного питания			+						+				
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке		+								+			
Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта		+					+		+				
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта			+					+	+		+		
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь)		+								+			
Избранный вид спорта	+	+	+						+	+	+		
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности			+										
Овладение техникой и тактикой в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии)			+			+					+		

Практическая														
ОФП														212
Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол).	+								+	+	+	+	+	
Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, 1000 метров прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание									+	+	+	+	+	
Подвижные игры и эстафеты								+	+	+	+			
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП														150
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности			+	+	+	+	+	+	+					
Кроссовая подготовка	+	+			+				+	+	+	+	+	
Имитационные упражнения														
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой, скоростной, скоростно-силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса			+	+	+	+	+							
Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	+	+									+	+	+	
Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития скоростных качеств	+	+										+	+	
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития скоростных качеств			+	+	+	+	+							

Техническая подготовка													86
Совершенствование основных элементов техники классических и коньковых лыжных ходов в облегченных условиях, а также в условиях сильного утомления			+	+	+	+	+						
Тактическая подготовка													6
Изучение и совершенствование технических приемов и действий, для рационального распределения сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений		+	+	+			+			+	+	+	
Психологическая подготовка		+	+	+					+	+	+		7
Инструкторская практика	+							+	+		+		8
Судейская практика	+			+	+	+	+					+	7
Участие в спортивных соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	20
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+								+				6
Проведение медицинского углубленного обследования	+								+				
Восстановительные мероприятия	+				+	+						+	6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	+	+									+	+	4
ИТОГО													520

4.1.5. Учебно-тренировочный этап второго года

Таблица 28

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													10
Соблюдение правил техники безопасности при занятиях избранным видом спорта		+					+						
Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены		+		+								+	

спортсменом. Распорядок дня юного спортсмена													
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта													
Строение и функции организма			+				+						
Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни		+						+					
Основы спортивного питания			+						+				
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке		+								+			
Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта		+					+		+				
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта			+					+	+		+		
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь)		+								+			
Избранный вид спорта	+	+	+						+	+	+		
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности			+										
Овладение техникой и тактикой в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии)			+			+					+		
Практическая													
ОФП													294

Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол).	+								+	+	+	+	+	
Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, 1000 метров прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание									+	+	+	+	+	
Подвижные игры и эстафеты								+	+	+	+			
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП														210
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности			+	+	+	+	+	+	+					
Кроссовая подготовка	+	+			+				+	+	+	+	+	
Имитационные упражнения														
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой, скоростной, скоростно-силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса				+	+	+	+	+						
Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	+	+									+	+	+	
Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития скоростных качеств	+	+										+	+	
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития скоростных качеств				+	+	+	+	+						
Техническая подготовка														120
Совершенствование основных элементов				+	+	+	+	+						

техники классических и коньковых лыжных ходов в облегченных условиях, а также в условиях сильного утомления													
Тактическая подготовка													9
Изучение и совершенствование технических приемов и действий, для рационального распределения сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений		+	+	+			+			+	+	+	
Психологическая подготовка		+	+	+					+	+	+		10
Инструкторская практика	+							+	+		+		11
Судейская практика	+			+	+	+	+					+	10
Участие в спортивных соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+				+	29
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+								+				9
Проведение медицинского углубленного обследования	+								+				
Восстановительные мероприятия	+				+	+						+	10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	+	+									+	+	6
ИТОГО													728

4.1.6. Учебно-тренировочный этап третьего года

Таблица 29

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая													13
Основы избранного вида спорта, сохранение здоровья, личная гигиена спортсмена		+					+						
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности		+		+								+	
Техники и тактики в избранном виде спорта,													

дисциплине вида спорта														
Требования, нормы и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта			+					+						
Другие виды спорта и подвижные игры, правила и польза		+							+					
Развитие специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр			+							+				
Соблюдение требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений		+									+			
Сохранение собственной физической формы		+						+		+				
Практическая														
ОФП														282
Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	+								+	+	+			
Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты									+	+	+	+		
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП														249
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	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка														99
Совершенствование основных элементов техники классических и коньковых лыжных ходов в облегченных условиях, а также в условиях сильного утомления				+	+	+	+	+						
Тактическая подготовка														13
Изучение технических приемов и действий, для рационального распределения сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка		+	+	+	+	+	+	+						15
Инструкторская практика	+	+			+			+	+					15
Судейская практика				+	+	+	+							18
Участие в спортивных соревнованиях				+	+	+	+	+	+			+	+	98
Медицинские, медико-биологические мероприятия		+									+			9
Проведение медицинского углубленного обследования	+	+						+						
Восстановительные мероприятия				+	+	+	+	+						15
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	+	+	+									+	+	6
ИТОГО														832

4.1.7. Учебно-тренировочный этап четвертого года

Таблица 30

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													14
Основы избранного вида спорта, сохранение здоровья, личная гигиена спортсмена		+					+						
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности		+		+								+	
Техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта													
Требования, нормы и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта				+			+						
Другие виды спорта и подвижные игры, правила и польза		+						+					
Развитие специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр				+					+				
Соблюдение требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений		+								+			
Сохранение собственной физической формы		+					+		+				
Практическая													
ОФП													300
Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты,	+								+	+	+		

выносливости														
Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты									+	+	+	+		
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП														265
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	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка														106
Совершенствование основных элементов техники классических и коньковых лыжных ходов в облегченных условиях, а также в условиях сильного утомления				+	+	+	+	+						
Тактическая подготовка														14
Изучение технических приемов и действий, для рационального распределения сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка		+	+	+	+	+	+	+	+				+	16
Инструкторская практика	+	+			+				+	+				15
Судейская практика				+	+	+	+							18
Участие в спортивных соревнованиях				+	+	+	+	+	+			+	+	106

Медицинские, медико-биологические мероприятия		+								+			9
Проведение медицинского углубленного обследования	+	+						+					
Восстановительные мероприятия			+	+	+	+	+						15
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	+	+	+								+	+	6
ИТОГО													884

4.1.8. Учебно-тренировочный этап пятого года

Таблица 31

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													14
Основы избранного вида спорта, сохранение здоровья, личная гигиена спортсмена		+					+						
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности		+		+								+	
Техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта													
Требования, нормы и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта				+			+						
Другие виды спорта и подвижные игры, правила и польза		+						+					
Развитие специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр				+					+				
Соблюдение требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений		+								+			
Сохранение собственной физической формы		+					+		+				
Практическая													

ОФП														318
Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	+								+	+	+			
Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты									+	+	+	+		
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП														280
Передвижение на лыжах по равнине 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	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка														112
Совершенствование основных элементов техники классических и коньковых лыжных ходов в облегченных условиях, а также в условиях сильного утомления			+	+	+	+	+							
Тактическая подготовка														15
Изучение технических приемов и действий, для рационального распределения сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

воздействия на противника и маскировки намерений													
Психологическая подготовка		+	+	+	+	+	+	+				+	17
Инструкторская практика	+	+			+			+	+				17
Судейская практика				+	+	+	+						20
Участие в спортивных соревнованиях			+	+	+	+	+	+			+	+	112
Медицинские, медико-биологические мероприятия		+								+			9
Проведение медицинского углубленного обследования	+	+						+					
Восстановительные мероприятия			+	+	+	+	+						16
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	+	+	+								+	+	6
ИТОГО													936

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Этап начальной подготовки:

Основные задачи спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

- всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;

- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;

- воспитание черт спортивного характера;

- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и так далее).

Общая физическая подготовка (ОФП):

- строевые упражнения;

- разновидности ходьбы, бега, прыжков;

- общеразвивающие упражнения;

- гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание;

- подвижные игры и эстафеты;

- спортивные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч, лапта).

Специальная физическая подготовка (СФП):

- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;

- имитационные упражнения;

- кроссовая подготовка;

- ходьба с заданным темпом и дистанцией;

- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка

Упражнения в бесснежный период:

- изучение стойки лыжника;

- имитация попеременного хода без палок и с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- надевание и снятие лыж;
- прыжки на лыжах на месте;
- передвижение приставными шагами в стороны на лыжах;
- способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении;
- спуски с горы;
- варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом);
- варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением);
- передвижение классическим ходом;
- основные элементы конькового хода.

Участия в спортивных соревнованиях

Начиная с этапа начальной подготовки, учащиеся включаются в соревновательную деятельность.

Учебно-тренировочный этап:

Задачи периода начальной специализации (1-2 год обучения):

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

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся.

В этом периоде 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 лыжников-гонщиков. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но в дальнейшем может отрицательно отразиться на становлении спортивного мастерства.

На данном этапе особое место уделяется изучению и совершенствованию техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств.

В рамках ОФП основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и динамической силы, приступают к развитию выносливости.

В ходе специальной подготовки на этом этапе лыжники участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества.

Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований должны строго соответствовать возрасту лыжников.

Задачи периода углубленной специализации (3-5 год обучения):

-совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;

-воспитание специальных физических качеств;

-повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях.

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность. На этом этапе продолжается дальнейшее совершенствование техники способов передвижения на лыжах, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья. На данном этапе проводятся специализированные занятия с всевозрастающей тренировочной нагрузкой, как по объему, так и по интенсивности, закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке - в развитии специальной выносливости, как основного физического качества, необходимого лыжнику-гонщику, большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств. Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости.

Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного этапа достаточно велика - целых три года.

Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации.

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 способствуют развитию специальной выносливости лыжника.

На этапе углубленной тренировки лыжники овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Общая физическая подготовка (ОФП):

-строевые упражнения;

-разновидности ходьбы, бега, прыжков;

-общеразвивающие упражнения;

-гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);

-легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание;
-подвижные игры и эстафеты;
-спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис).

Специальная физическая подготовка (СФП):

-передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
-имитационные упражнения;
-кроссовая подготовка;
-комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка

Период начальной специализации (1-2 год обучения):

-формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений;

-углубленное изучение классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок);

-изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками);

-формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Период углубленной специализации (3-5 года обучения):

-достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами;

-совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладение жесткой системой рука-туловище.

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.

4.2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в сети

Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.

По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, команде нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях лыжных гонок и их истории и предназначению. В группах НП знакомство детей с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный технический элемент или комбинацию технических элементов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах учебно-тренировочного этапа теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом занятий. Темы таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

«Теория и методика физической культуры и спорта»

-история развития лыжных гонок;

-место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

-основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

-основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные

федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

4.2.2. Психологическая подготовка

Главной задачей в занятии с юными лыжниками является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных лыжников принадлежит методам убеждения. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного лыжника, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного лыжника - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание юного лыжника должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение на тренировке и

дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными лыжниками, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Особое место в воспитательной работе с юными лыжниками должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у юного лыжника выражены волевые качества. Так как, именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности лыжника, его личностные качества.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у лыжников таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года. Для целенаправленного формирования психики юного лыжника тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки - физическую, техническую и теоретическую. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а также способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля - это

одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоком уровне желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности лыжника к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

4.2.3. Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

Тактическая подготовка - это искусство ведения соревнования с противником.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей.

Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники.

4.2.4. Инструкторская и судейская практик

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласовано учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Знания, навыки, обязанности у обучающихся тренировочных групп согласно инструкторской и судейской практики:

- Обязанности и права участников соревнований.
- Общие обязанности судей.
- Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.
- Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.
- Подготовка трассы лыжных гонок.
- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп 1-2-го года обучения.
- Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения.
- Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города.
- Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыже-роллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 32,33);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 34,35);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 32

№п/ п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
----------	--------------	-------------------	--------------------

1.	Доска информационная	штук	2
2.	Лыжероллеры	пар	12
3.	Лыжи гоночные	пар	12
4.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
5.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
6.	Мат гимнастический	штук	6
7.	Мяч баскетбольный	штук	1
8.	Мяч волейбольный	штук	1
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
11.	Палки для лыжных гонок	пар	12
12.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка гимнастическая	штук	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
17.	Снегоход	штук	1
18.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
19.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
20.	Термометр наружный	штук	4
21.	Утюг для смазки	штук	4
22.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
23.	Шкурка	упаковка	20
24.	Щетки для обработки лыж	штук	20
25.	Электромегатон	комплект	2
26.	Эспандер лыжника	штук	12

Таблица 33

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 34

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

Таблица 35

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2

5.2. Кадровые условия реализации Программы

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программ спортивной подготовки, тренер-преподаватель может использовать следующие информационно-методические ресурсы:

Печатные ресурсы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
3. Грушин А.А., Баталов А.Г.,// Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений. – Учебное пособие. – «Физическая культура». – М. - 2014. 106 с.
4. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
5. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
7. Ермаков В. В., Гурский А.В., Биодинамика двигательных действий лыжников-гонщиков. Смоленск 2017. 305 с.
8. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
9. Колыхматов В.И., Развитие специальной выносливости высококвалифицированных лыжников-гонщиков, специализирующихся в спринтерских видах гонок в годичном цикле подготовки. Автореф. дисс. канд. пед. наук. – М. – 2014.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
11. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
12. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
13. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
14. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. - М. – 2009. –112 с.
15. Плохой В.Н., Возраст и лыжные гонки // Лыжные гонки (электронная версия), 05.02.2018.

16. Плохой В.Н., Тренировка молодых лыжников гонщиков // Лыжные гонки (электронная версия) 17.04.2019.

17. Плохой В.Н., Истоки // Лыжные гонки (электронная версия) 14.07.2020.

18. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.

19. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.

20. Раменская Т. И., Баталов А.Г., Лыжные гонки: учебник. Москва, 2015. -563 с.

21. Раменская Т. И., Бурдина М. Е., Техническая подготовка лыжников в бесснежный период. ТВТ Дивизион, Москва, 2015. - 143 с

22. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

23. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.

24. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.

25. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Перечень ресурсов в сети интернет:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).

2. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<https://rusada.ru/>).

4. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области (<https://minsport.midural.ru/>).

5. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок Свердловской области (<https://www.flgsvo.ru/>).

6. Официальный интернет-сайт журнала «Лыжный спорт» (<http://www.skisport.ru/>).

Для создания единой информационной среды, в учреждении функционирует сайт (<https://sports-energy.ru/>) в сети Интернет.

На сайте школы идет постоянное обновление информации, новости для тренеров-преподавателей, обучающихся и родителей.

Помимо важной информации сайт используется для организации тренировочного процесса. На время дистанционного обучения каждый спортсмен имеет возможность на сайте учреждения скачать план самостоятельной работы для каждого вида спорта и этапов подготовки, а также самостоятельно повторить, отработать рабочую программу, тем самым обеспечив непрерывность тренировочного процесса.