

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «РИТМ»

Принята
На заседании педагогического совета
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
Протокол №1 от 09 января 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:
И.О. директора МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
«ДЮСШ» Н.С. Ольховикова
Приказ №03-В от 09.01.2023 г.

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

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки
(утвержден приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. № 733,
зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 18 октября
2022 г. № 70585)

Срок реализации дополнительной образовательной программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Автор-составитель
Нечаева Л. В.
Ст. тренер-преподаватель

Качканар, 2023 год

Содержание

№ п/п	Наименование	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Общие положения	5
3.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
4.	Система контроля	24
5.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	28
5.1	Этап начальной подготовки до года	28
5.2	Этап начальной подготовки свыше года	31
5.3	Учебно-тренировочный этап до двух лет	33
5.4	Учебно-тренировочный этап свыше двух лет	37
5.5	Этап совершенствования спортивного мастерства	43
5.6	Этап высшего спортивного мастерства	47
6.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	50
7.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51
8.	Список литературных источников	53
9.	Интернет-ресурсы	54
10.	Приложения	55

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки (далее - Программа) по виду спорта «лыжные гонки» составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», от 17 сентября 2022 г. № 733, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 18 октября 2022 г. № 70585), а также на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 25.08.2020 №636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Положения о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта лыжные гонки, приложение № 1 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988 с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20.03.2019 г. № 252);
- Приказа Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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»;

- Правил вида спорта «лыжные гонки» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05 декабря 2022 г. №1130).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивной школы (в том числе старшего), осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «лыжные гонки».

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки обучающихся в соответствии с задачами каждого этапа подготовки в виде спорта «лыжные гонки».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, изложенным в ФССП.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва.

В результате внедрения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки планируется достичь:

– соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;

– стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки лыжников гонщиков;

– повышения сохранности контингента занимающихся на этапах спортивной подготовки;

- повышения сохранности качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- роста популярности занятий спортом и лыжными гонками, в частности.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

2. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта лыжные гонки с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 года № 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. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся, подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации, воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых обучающихся.

3. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)

Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

4. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 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

5. Учебно-тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в приближенных к соревновательным условиям;

- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от обучающихся-лыжников принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;

- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.

- использование различного рода технических средств и природных факторов.

Структура тренировочного занятия (тренировки) представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (соотношение общей и специальной физической подготовки, физической и технической, соотношение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок) и их закономерное соотношение друг с другом в общей последовательности.

Исходным элементом структуры спортивной тренировки является не упражнение, а тренировочное задание, т.к. эффект тренировки зависит не только от описания выполняемого упражнения, но и от других факторов: от состояния обучающегося перед выполнением упражнения, характера отдыха, высоты над уровнем моря, направления и силы ветра.

Тренировочным заданием называется физическое упражнение со всеми необходимыми условиями для его выполнения, позволяющими решать определенную физическую или техническую задачу.

Тренировочное занятие формируется из нескольких тренировочных частей. В тренировочном занятии выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. Объективная проблема выделения частей в тренировочном занятии – динамика работоспособности обучающегося в ходе занятия, которая вначале повышается до максимума, после чего некоторое время стабилизируется, а затем неизбежно снижается из-за наступающего утомления.

Подготовительная часть (разминка) служит для повышения работоспособности обучающегося до такого уровня, который обеспечивает успешное решение задач занятия, а также уменьшает опасность травматизма. Слишком короткая разминка не позволит обучающемуся подготовиться к основной работе, а слишком продолжительная может вызвать нежелательное утомление.

Основная часть занятия включает в себя задания, направленные на решение наиболее важных задач. Ее содержание может быть различным.

Заключительная часть занятия решает задачи направленного снижения функциональной активности обучающимся, активизации восстановительных процессов. В нее включаются разнообразные задания, связанные со снижением тонуса мышц, с восстановлением дыхания.

Тренировочное занятие должно обеспечивать эффективное решение поставленных физических или технических задач. В зависимости от их количества, занятия могут иметь избирательную и комплексную направленность.

Избирательная направленность обеспечивает большую степень воздействия на состояние обучающегося в каком-либо одном направлении (например, включая в себя задания на воспитание только выносливости или силы).

Занятия комплексной направленности решают не одну, а несколько задач, из-за чего воздействие на состояние обучающегося становится более разносторонним и уменьшается монотонность занятия.

Учебно-тренировочные мероприятия:

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

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования:

требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая данную дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающегося 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.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план:

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет				
Недельная нагрузка в часах							
4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	32		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)							
12		10		4		1	
1.	Общая физическая подготовка	143	191-246	218-306	300-336	270-324	212-300
2.	Специальная физическая подготовка	47	62-104	151-211	266-300	374-449	570-666
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	3-8	16-22	83-94	125-150	210-266
4.	Техническая подготовка	38	5-46	94-131	100-112	125-150	110-133
5.	Тактическая подготовка	До 1	1-3	7-10	14-16	21-25	17-34
6.	Теоретическая подготовка	До 1	1-3	7-10	14-16	21-25	17-34
7.	Психологическая подготовка	До 1	1-2	7-10	14-16	21-25	17-34
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	До 1	1-2	4-6	10-14	16-18	10-21

9.	Инструкторская практика	-	-	5-7	12-14	21-25	15-33
10.	Судейская практика	-	-	5-7	12-14	21-25	15-33
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1-2	5-7	8-10	21-25	20-62
12.	Восстановительные мероприятия	1	1-2	5-7	8-10	21-25	20-62
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в 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 мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных	В течение года

	формирование здорового образа жизни	фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых обучающихся, тренеров-преподавателей 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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные	В течение года

		образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	В течение года

8. План мероприятий, направленный 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 обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а так же 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 обучающихся и персонала обучающихся, 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. Обучающиеся 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 обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о месте нахождения.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися 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 совсем и необходимыми материалами и ссылкам на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/ видео
	Проверка Лекарственных	1 раз в месяц	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через

	препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА«РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	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»	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-преподавателей «Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования Антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проверка Лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучаемому 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА«РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса –это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское	1-2 раза в	Включить в повестку дня родительского

	собрание «Роль родителей в Процессе формирования антидопинговой культуры»	год	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 учащихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений Антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар для обучающихся «Виды нарушений Антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

9. Планы инструкторской и судейской практики:

Инструкторская практика осуществляется в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) до двух лет подготовки, учащиеся должны:

- овладеть принятой в лыжных гонках терминологией, командами для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений со спортивным инвентарем;

- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;

- уметь замечать и исправлять ошибки, допускаемые другими учащимися, в технике передвижения на лыжах и лыжероллерах;

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) свыше двух лет подготовки, учащиеся должны:

- уметь составлять план-конспекты тренировочных занятий по отдельным видам подготовки групп Т(СС) до 2-х лет подготовки;

- проводить отдельные части занятия по обучению различным способам передвижения на лыжах и лыжероллерах (по заданию тренера-преподавателя);

- уметь выделить наиболее грубые ошибки в технике передвижения на лыжах и лыжероллерах и показать подводящие упражнения для их исправления.

- уметь выбирать и подготовить места для проведения занятий по лыжным гонкам. Провести инструктаж по технике безопасности.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учащиеся должны:

- уметь составлять положение о соревнованиях по лыжным гонкам;

- уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки при занятиях на лыжах или лыжероллерах (по заданию тренера-преподавателя).

Судейская практика предполагает участие обучающихся в качестве спортивных судей при организации и проведении соревнований различных уровней в зависимости от этапа подготовки.

На этапе тренировочном (спортивной специализации) до двух лет подготовки:

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах – в качестве судьи на трассе.

На этапе тренировочном (спортивной специализации) свыше двух лет подготовки:

Практика судейства соревнований: в качестве судьи на трассе, старте, финише.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

Практика судейства соревнований по лыжным гонкам муниципального уровня: в качестве начальника трассы; в качестве старшего судьи на старте, финише.

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

1. Контроль за состоянием здоровья обучающегося.

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера (ТСС, ССМ, ВСМ) или спортивного врача (НП).

Углубленное медицинское обследование учащиеся группы Т(СС) проходят раз в год, групп ССМ и ВСМ и члены сборной команды региона 2 раза в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у врачей-специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма учащегося.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей обучающегося, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния учащегося необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- учащийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

4. Восстановительные средства и мероприятия.

Для восстановления, учащегося до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации учащегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с

интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Учебно-тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма учащегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с занимающимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

• педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

• гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

• психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

• медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств, производится под наблюдением врача.

Фармакологические средства восстановления в детском спорте должны быть ограничены. Применение любых препаратов в том числе витаминных, возможно только по назначению спортивного врача.

5. Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма учащегося в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак – 5%,
зарядка второй завтрак – 25%,
дневная тренировка,
обед – 35% полдник – 5%,
вечерняя тренировка,
ужин-30%

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2,3 - 2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

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

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и

применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны обучающемуся необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

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

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности учащихся проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций

метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием обучающегося; тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного учащегося.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Суточная потребность организма лыжника-гонщика в витаминах

Витамины, мг	Этап углубленной тренировки		Этап спортивного совершенствования
	С	150-200	
В	3,4	- 3,8	4,0 - 4,9
В2	3,8-4,3		4,6 - 5,6
В6	6,0	- 7,0	8,0 - 9,0
В12	0,005	- 0,006	0,008-0,01
В15	150-180		190-220

РР	30-35	40-45
А	3,0-3,2	3,3-3,6
Е	10-20	20- 40

Психологические средства восстановления

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

4. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта "лыжные гонки";

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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).

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "лыжные гонки";

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "лыжные гонки";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнить нормы и требования, необходимые для

присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации:

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

начальная подготовка:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м (с высокого старта)	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

учебно-тренировочный этап:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 100 м (с высокого старта)	с	не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			4.00	4.15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30

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

этап совершенствования спортивного мастерства:

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

этап высшего спортивного мастерства:

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

5. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

5.1 Этап начальной подготовки до года

Направленность занятий носит игровой характер, в котором занимающиеся приобретают умения в упражнениях ОФП, а также изучают первостепенные элементы техники в выбранном виде спорта. Происходит формирование понятия дисциплины на тренировках и режима посещения занятий. Закладываются такие качества черт характера как целеустремленность, настойчивость, взаимовыручка, дисциплинированность, а также любовь к спорту.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль обучающегося.
Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.
Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Программный материал для этапа начальной подготовки до года

Тема и краткое содержание
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличения аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Обучение общей схеме передвижения классическим лыжным ходом
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага
Развитие равновесия при одноопорном скольжении уделяя внимание на согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным 2-х шажным ходом
Обучение основным элементам техники классических ходов
Обучение техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложно-координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

*Примерный годовой график расчета тренировочных часов
для этапа начальной подготовки до года*

Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	52
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	8
Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

5.2 Этап начальной подготовки свыше года

На данном этапе подготовки, по мере формирования умений, приобретает устойчивый навык в технике выполнения упражнений ОФП и специальной подготовке. Так же повышается уровень тренированности, за счет постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль обучающихся
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь
Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам
Правила поведения и техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам
Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма обучающегося
Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов
Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях

Программный материал для этапа начальной подготовки свыше года

Тема и краткое содержание
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Обучение общей схемы передвижения классическим лыжным ходом
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага
Развитие равновесия при одноопорном скольжении обращая внимание на согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным 2-х шажным ходом
Развитие основных элементов техники классических ходов
Обучение техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Совершенствование техники преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложно-координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Обучение общей схемы передвижения классическим лыжным ходом

Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага
Развитие равновесия при одноопорном скольжении на согласованной работы рук и ног при передвижении попеременным 2-х шажным ходом
Совершенствование основных элементов техники классических ходов
Совершенствование техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Совершенствование техники преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Совершенствование торможения «плугом», «утором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложно-координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов

*Примерный годовой график расчета тренировочных часов
для этапа начальной подготовки свыше года*

Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
Общая физическая подготовка	20	20	20	25	26	25	24	24	23	25	23	21	276
Специальная физическая подготовка	12	12	12	8	8	9	9	9	10	9	10	12	120
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	-	-	-	-	-	1	-	-	1	8
Техническая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	56
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	8
Всего часов	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

5.3 Учебно-тренировочный этап до двух лет

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

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема количественных показателей, с минимальным повышением общей интенсивности тренировки.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
Развитие вида спорта в России и за рубежом
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
Общая характеристика процесса спортивной тренировки. Её цели, задачи и содержание.
Правила организации и проведения соревнований
Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения
Просмотр техники лыжных ходов (видео)
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
Правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам

Программный материал для тренировочного этапа до двух лет

Тема и краткое содержание
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости
Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличения аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности

Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Развитие разных ходов классического стиля
Развитие разных ходов свободного стиля передвижения на лыжах
Развитие основных элементов техники классического и свободного стиля в облегченных условиях
Развитие основных элементов техники классических ходов. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной подготовке
Развитие спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Закрепление преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Закрепление техники торможения «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
Закрепление специально-подготовительных упражнений
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости
Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Закрепление разных ходов классического стиля
Закрепление разных ходов свободного стиля передвижения на лыжах
Закрепление основных элементов техники классического и свободного стиля в облегченных условиях
Совершенствование основных элементов техники классических ходов
Совершенствование спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Закрепление преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
Закрепление специально-подготовительных упражнений. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной подготовке
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложно-координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу.
Восстановительные мероприятия
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

*Физическая подготовка
Допустимые объемы основных средств подготовки*

Показатели	Юноши		Девушки	
	Учебно-тренировочный год			
	1	2	1	2
Общий объем циклической нагрузки, км	2100 - 2500	2600 - 3300	1800 - 2100	2200 - 2700
Объем лыжной подготовки, км	700 - 900	900 - 1200	600 - 700	700 - 1000
Объем лыжероллерной подготовки	300 - 400	500 - 700	200 - 300	400 - 500
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1100 - 1200	1200 - 1400	1000 - 1100	1100 - 1200

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на тренировочном этапе до двух лет

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревноват. скорости	ЧСС, уд/мин	La, мМоль/л
IV	максимальная	106	190<	13<
III	высокая	91 - 105	179 - 189	8 - 12
II	средняя	76 - 90	151 - 178	4 - 7
I	низкая	75	150	1-3

Примерный годовой график расчёта тренировочных часов для тренировочного этапа до двух лет

Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
Общая физическая подготовка	23	20	21	28	28	28	26	23	26	26	26	23	298
Специальная физическая подготовка	20	20	20	14	16	16	18	20	18	16	18	20	216
Участие в спортивных соревнованиях	5	6	6			1		2	2	2		4	28

Техническая подготовка	12	13	10	4	8	12	13	12	12	10	12	12	130
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	1	1	2	5	2	2	2	2	1	2	2	2	24
Инструкторская и судейская практика				3	3				2	2			10
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия			2	6	4	2	2	2		2	2		22
Всего часов	61	60	61	60	61	61	61	61	61	60	60	61	728

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле на тренировочном этапе до двух лет

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III		
Бег, ходьба I зона	50	50	40	30	30	45	60	20	20	20	20	85	470
Бег II зона (км)	50	60	70	80	85	60	60	20	10	10	10	15	530
III зона (км)		25	30	35	30	10							130
IV зона (км)			5	5	5								15
Имитация, прыжки (км)		5	5	10	10	5							35
Всего Бег.Ходьба.Имитация	100	140	150	160	160	120	120	40	30	30	30	100	1180
Лыжероллеры I зона (км)	30	45	50	55	20	10							210
II зона (км)	20	55	75	85	70	35							340
III зона (км)			5	10	10	5							30
IV зона (км)													
Всего лыжероллер.подготов	50	100	130	150	100	50							580
Лыжи I зона (км)							50	70	50	50	50		270
II зона (км)							70	135	100	95	90		490
III зона (км)							10	50	60	65	60		245
IV зона (км)								5	10	10	10		35
Всего лыжной подготовки							130	260	220	220	210		1040
ОООЦН	150	240	280	310	260	170	250	300	250	250	240	100	2800
Спорт.игры, ору, сил. подготовка	15	12	10	10	10	12	6	5	4	4	7	15	110

5.4 Учебно-тренировочный этап свыше двух лет

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка,

обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника.

На этапе углубленной тренировки обучающийся начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
Общая физическая подготовка, ее цель и задачи
Методы и средства общей физической подготовки
Специальная физическая подготовка в лыжных гонках, ее цель и задачи
Нагрузка и отдых как элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека
Представление о микро и макро циклов лыжников
Нормы спортивного питания. Сбалансированность питания. Состав пищи, её калорийность
Физическая подготовка лыжника. Воспитание силовых способностей. Общая силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения в парах
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм
Психологическая подготовка лыжников к соревнованиям
Стратегия и тактика избранного вида спорта. Организация коллективных и индивидуальных действий в избранном виде спорта. Задачи, средства, методы тактической подготовки. Тактические взаимодействия
Средства и методы исследования спортивной тренировки лыжника. Средства специальной подготовки. Методы исследования
Эффективная Тренировочная нагрузка. Влияния нагрузки на организм лыжника. Выход на пик тренированности

Программный материал для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет

Тема и краткое содержание
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости
Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
Совершенствование передвижений на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса

Совершенствование разных ходов классического стиля
Совершенствование разных ходов свободного стиля передвижения на лыжах
Совершенствование основных элементов техники классического и свободного стиля в облегченных условиях
Совершенствование основных элементов техники классических ходов
Совершенствование спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Закрепление преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
СФП. Повышение функциональной подготовленности обучающихся
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
СФП. Повышение функциональной подготовленности обучающихся
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств
Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.
Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседанию, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладение жесткой системой рука-туловище
Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий
Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника
Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперника
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижениях классическими, коньковыми лыжными ходами
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами
Многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
СФП. Повышение функциональной подготовленности обучающихся
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
СФП. Повышение функциональной подготовленности обучающихся
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия

Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств
Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса
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
Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий
Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника
Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперника
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижениях классическими, коньковыми лыжными ходами
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами
Многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам
СФП. Повышение функциональной подготовленности обучающихся
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
СФП. Повышение функциональной подготовленности обучающихся
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия

Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши			Девушки		
	Учебно-тренировочный год					
	3	4	5	3	4	5
Общий объем нагрузки, км	3000-3700	4000-4900	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	1000-1300	1400-1800	1800-2100	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем лыжероллерной подготовки, км	700-900	1000-1100	1200-1500	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, имитации, км	1300-1500	1600-1800	1900-2100	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/минут	La, мМоль/л
--------------------	------------------------	--------------------------------	---------------	-------------

IV	максимальная	106 и более	185 и более	15 и более
III	высокая	91 – 105	175 – 184	8 – 14
II	средняя	76 – 90	145 – 174	4 – 7
I	низкая	75	144 и менее	1 - 3

*Примерный годовой график расчёта тренировочных часов
для учебно-тренировочных этапов свыше двух лет*

Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
Общая физическая подготовка	21	22	22	20	34	33	30	30	32	32	23	21	320
Специальная физическая подготовка	30	28	28	14	15	22	22	26	26	25	29	29	294
Участие в спортивных соревнованиях	16	16	16	12	2	4	4	6	8	6	10	12	112
Техническая подготовка	6	6	6	6	8	10	12	12	6	10	14	14	110
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	30
Инструкторская и судейская практика	2	1	3	11	8	3	4	1	2	1			36
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	2	10	8	3	3		2	2			34
Всего часов	79	77	79	77	78	78	78	78	78	78	78	78	936

*План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет (3 год обучения)*

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год	
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III			IV

Бег, ходьба I зона (км)	60	60	65	55	40	40	80	15	20	10	10	85	540
Бег II зона (км)	90	100	100	100	65	90	70	35	30	30	30	15	755
III зона (км)		10	20	20	20	10							80
IV зона (км)		5	5	10	10	5							35
Имитация, прыжки (км)		5	10	15	15	5							50
Всего Бег. Ходьба. Имитац	150	180	200	200	150	150	150	50	50	40	40	100	1460
Лыжероллеры I зона (км)	25	50	60	60	20	15							230
II зона (км)	25	60	75	115	100	65							440
III зона (км)		10	15	20	25	15							85
IV зона (км)				5	5	5							15
Всего лыжероллерной.подг.	50	120	150	200	150	100							770
Лыжи I зона (км)							60	70	60	60	55		305
II зона (км)							110	235	150	130	100		725
III зона (км)							25	35	45	35	40		180
IV зона (км)							5	10	15	15	15		60
Всего лыжной подготовки							200	350	270	240	210		1270
ООЦН	200	300	350	400	300	250	350	400	320	280	250	100	3500
Спорт.игры, силовая подг, ору (ч)	20	18	18	18	14	12	10	8	7	5	5	20	155

*План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
Для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет (4 год обучения)*

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III		
Бег, ходьба I зона (км)	70	45	45	60	50	90	70	30	20	20	30	60	590
Бег II зона (км)	100	105	115	130	115	90	80	40	30	30	30	40	905
III зона (км)		15	25	30	20	20							110
IV зона (км)		5	10	10	15	10							50
Имитация, прыжки (км)		10	15	20	20	10							75
Всего Бег.Ходьба.Имитац	170	180	210	250	220	220	150	70	50	50	60	100	1730
Лыжероллеры I зона (км)	25	50	70	80	60	25							310
II зона (км)	25	100	115	135	120	70							565
III зона (км)		15	20	25	30	20							110
IV зона (км)		5	5	10	10	5							35
Всего лыжероллерной подг	50	170	210	250	220	120							1020
Лыжи I зона (км)							60	70	60	60	60	20	330
II зона (км)							300	290	220	180	150		790
III зона (км)							30	35	50	40	40		545
IV зона (км)							10	15	20	20	20		85
Всего лыжной подготовки							400	410	350	300	270	20	1750
ООЦН	220	350	420	500	440	340	550	480	400	350	330	120	4500
Спорт.игры, ору, силовая подготовка (ч)	18	18	16	16	14	18	12	8	7	6	6	20	159

*План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет (5 год обучения)*

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III		
Бег, ходьба I зона (км)	80	60	60	70	60	85	100	40	30	30	40	60	715
Бег II зона (км)	100	115	135	160	120	90	100	50	40	40	40	40	1030
III зона (км)		15	25	30	30	20							120
IV зона (км)		5	10	15	15	10							55
Имитация, прыжки (км)		15	20	25	25	15							100
Всего Бег.Ходьба.Имитация	180	210	250	300	250	220	200	90	70	70	80	100	2020
Лыжероллеры I зона (км)	45	90	100	90	80	40							445
II зона (км)	45	135	170	215	180	70							815
III зона (км)		20	30	30	25	20							125
IV зона (км)		5	10	15	15	10							55
Всего лыжероллерной подгот	90	250	310	350	300	140							1440
Лыжи I зона (км)							130	110	100	105	85	40	570
II зона (км)							315	310	255	190	190	20	1280
III зона (км)							40	50	50	50	50	10	250
IV зона (км)							15	20	25	25	25	10	120
Всего лыжной подготовки							500	490	430	370	350	80	2220
ООЦН	270	460	560	650	550	360	700	580	500	460	430	180	5700
Спорт.игры, ору, силовая подготовка (ч)	20	18	16	16	14	20	12	8	7	7	7	20	165

5.5 Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта). Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами учебно-тренировочный процесс всё более индивидуализируется. Обучающиеся используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Учащийся должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
История спортивной школы, достижения и традиции.
Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжение лыжников
Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям
Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.
Врачебный контроль и самоконтроль
Понятие о рациональном питании обучающихся, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании.
Профилактика травм и заболеваний.
Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, спец. тренажеры, лыжи). С выходом на снег (в процессе «вкатывания») совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75 – 80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У обучающихся, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Тема и краткое содержание
ОФП и СФП соответствуют материалу тренировочного этапа, но применяются с учетом индивидуальной подготовленности обучающихся.
Техническая подготовка: <input type="checkbox"/> совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника. <input type="checkbox"/> обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями.

Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши			Девушки		
	Учебно-тренировочный год					
	1	2	3	1	2	3

Общий объем нагрузки , км	5300-6200	6300-7200	7300-8300	4300-5000	5200-5600	5700-6300
Объем лыжной подготовки, км	2700-3200	3300-3600	4000-4400	2400-2700	2800-3000	3100-3300
Объем лыжероллерной подготовки, км	1700-1900	1800-2100	2100-2300	1400-1500	1600-1700	1800-1900
Объем бега, имитации, км	1900-2100	2200-2500	2300-2700	1500-1700	1800-2000	1900-2100

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/мин	La, мМоль/л
IV	максимальная	106 и более	183 и более	15 и более
III	высокая	95 – 105	172 – 182	8 – 14
II	средняя	81 – 94	141-171	4 – 7
I	низкая	80 и менее	140 и менее	3 и менее

Примерный годовой график расчета тренировочных часов для этапов совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
Общая физическая подготовка	30	35	20	20	20	20	20	25	30	35	33	32	320
Специальная физическая подготовка	35	35	40	44	44	45	45	37	25	30	30	30	440
Участие в спортивных соревнованиях	11	6	18	20	20	22	22	20	5	7	9	10	170
Техническая подготовка	14	18	16	8	8	6	6	6	14	16	18	18	148
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6	1	4	6	6	5	5	5	2	6	9	7	62
Инструкторская и судейская практика	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	44
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	5	3	5	4	3	3	5	22	6	1	3	64
Всего часов	104	104	104	106	106	104	106	100	102	104	104	104	1248

*План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
подготовки лыжников-гонщиков на этапе
совершенствования спортивного мастерства*

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III		
Бег, ходьба I зона (км)	75	85	85	85	75	80	90	35	35	35	35	45	760
II зона (км)	90	115	135	150	105	95	105	45	35	35	35	45	990
III зона (км)		15	25	35	35	20							130
IV зона (км)		10	15	15	20	10							70
Имитация, прыжки (км)	5	15	20	25	25	10							100
Всего	170	240	280	310	260	215	195	80	70	70	70	90	2050
Бег. Ходьба. Имитация													
Лыжероллеры I зона (км)	30	80	90	100	110	70							480
II зона (км)	80	180	240	280	300	90							1170
III зона (км)		10	30	40	40	20							140
IV зона (км)		10	15	15	20	10							70
Всего лыжероллерной подгот	110	280	375	435	470	190							1860
Лыжи I зона (км)							200	120	100	80	80	30	610
II зона (км)							310	300	280	250	250	60	1450
III зона (км)							45	60	60	60	60	15	300
IV зона (км)							15	25	25	25	25	15	130
Всего лыжной подготовки							570	505	465	415	415	120	2490
ООЦН	280	520	655	745	730	405	765	585	535	485	485	210	6400
Спорт. игры, ору, силовая подготовка (ч)	20	18	16	16	14	18	10	6	5	5	5	18	151

*Примерный годовой график расчета тренировочных часов для этапов
совершенствования спортивного мастерства*

Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
Общая физическая подготовка	36	38	26	26	26	24	24	30	36	38	38	38	380
Специальная физическая подготовка	42	40	48	50	50	52	50	42	36	38	40	42	530
Участие в спортивных соревнованиях	14	10	18	22	24	26	28	20	6	10	10	12	200
Техническая подготовка	16	20	20	10	10	8	8	8	16	18	18	18	170

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6	4	4	6	6	5	5	8	8	8	8	8	76
Инструкторская и судейская практика	4	4	2	4	2	2	3	4	6	3	3	3	40
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	6	4	4	4	3	4	8	10	7	3	3	60
Всего часов	122	122	122	122	122	120	122	120	118	122	120	124	1456

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV		
Тренировок	24	32	32	34	34	26	36	32	30	30	30	21	361	
Бег, ходьба I зона (км)	80	90	90	90	80	90	100	50	40	40	40	50	840	
II зона (км)	95	110	140	165	110	100	120	50	40	40	40	50	1060	
III зона (км)		20	30	35	40	20							145	
IV зона (км)		10	15	20	20	15							80	
Имитация, прыжки (км)	5	20	25	30	30	15							125	
Всего Бег.Ходьба.Имитация	180	250	300	340	280	240	220	100	80	80	80	100	2250	
Лыжероллеры I зона (км)	40	90	100	100	110	80							520	
II зона (км)	80	270	290	300	350	100							1390	
III зона (км)		30	40	40	40	20							170	
IV зона (км)		10	20	20	20	10							80	
Всего лыжероллерной подгот	120	400	450	460	520	210							2160	
Лыжи I зона (км)							200	130	110	90	90	30	650	
II зона (км)							380	330	320	280	280	60	1650	
III зона (км)							50	60	60	70	70	20	330	
IV зона (км)							20	30	30	30	30	20	160	
Всего лыжной подготовки							650	550	520	470	470	130	2790	
ООЦН	300	650	750	800	800	450	870	650	600	550	550	230	7200	
Спорт.игры, ору, силовая подготовка (ч)	22	20	18	18	16	20	12	8	7	7	7	20	175	

5.6 Этап высшего спортивного мастерства

На этапе высшего спортивного мастерства группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших

норматив мастера спорта России (МС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд России.

Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. Основными формами учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства являются работа по индивидуальным планам, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, врачебно-педагогический контроль.

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все больше индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками.

Тема и краткое содержание
ОФП и СФП соответствуют материалу тренировочного этапа, но применяются с учетом индивидуальной подготовленности обучающихся.
Техническая подготовка: <input type="checkbox"/> совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника. <input type="checkbox"/> обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями. <input type="checkbox"/> эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям
Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.
Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Врачебный контроль и самоконтроль
Понятие о рациональном питании обучающихся, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании.
Профилактика травм и заболеваний.
Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

*Физическая подготовка
Допустимые объемы основных средств подготовки*

Показатели	Юноши			Девушки		
	Учебно-тренировочный год					
	1	2	3	1	2	3
Общий объем нагрузки, км	6200-7000	7100-8400	8500-9300	4800-5500	5600-6100	6100-6800
Объем лыжной подготовки, км	3000-3500	3700-4100	4100-4400	2700-3000	3100-3500	3500-3700
Объем лыжероллерной подготовки, км	1900-2200	2200-2600	2600-3000	1700-1900	1900-2200	2200-2500
Объем бега, имитации, км	2200-2400	2400-2800	2800-3000	1700-1900	2000-2300	2300-2500

*Классификация интенсивности тренировочных нагрузок
лыжников-гонщиков на этапе высшего спортивного мастерства*

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/мин	La, мМоль/л
IV	максимальная	106 и более	183 и более	15 и более
III	высокая	95 – 105	172 – 182	8 – 14
II	средняя	81 – 94	141-171	4 – 7
I	низкая	80 и менее	140 и менее	3 и менее

Примерный годовой график расчета тренировочных часов для этапа высшего спортивного мастерства

Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Специальная физическая подготовка	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	864

Участие в спортивных соревнованиях	11	6	18	20	20	22	22	20	5	7	9	10	170
Техническая подготовка	21	21	21	22	23	26	25	25	25	33	21	21	300
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Всего часов	134	129	141	144	145	150	149	147	132	142	132	133	1664

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на этапе высшего спортивного мастерства

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III		
Тренировок	24	32	32	34	34	26	36	32	30	30	30	21	361
Бег, ходьба I зона (км)	80	90	90	90	80	90	100	50	40	40	40	50	840
II зона (км)	95	110	140	165	110	100	120	50	40	40	40	50	1060
III зона (км)		20	30	35	40	20							145
IV зона (км)		10	15	20	20	15							80
Имитация, прыжки (км)	5	20	25	30	30	15							125
Всего Бег.Ходьба.Имитация	180	250	300	340	280	240	220	100	80	80	80	100	2250
Лыжероллеры I зона (км)	40	90	100	100	110	80							520
II зона (км)	80	270	290	300	350	100							1390
III зона (км)		30	40	40	40	20							170
IV зона (км)		10	20	20	20	10							80
Всего лыжероллерной подгот	120	400	450	460	520	210							2160
Лыжи I зона (км)							200	130	110	90	90	30	650
II зона (км)							380	330	320	280	280	60	1650
III зона (км)							50	60	60	70	70	20	330
IV зона (км)							20	30	30	30	30	20	160
Всего лыжной подготовки							650	550	520	470	470	130	2790
ООЦН	300	650	750	800	800	450	870	650	600	550	550	230	7200
Спорт.игры, ору, силовая подготовка (ч)	22	20	18	18	16	20	12	8	7	7	7	20	175

15. Учебно-тематический план (приложение 1).

6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным

дисциплинам вида спорта "лыжные гонки" относятся:

1. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
2. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки» не ниже всероссийского уровня.
3. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

1. Объекты инфраструктуры

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыже-роллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие комнаты для подготовки лыж;

- 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);

2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 2);

3. Обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 3);

4. Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

5. Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
6. Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

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 учащимися).

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

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-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, 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).

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (утвержденным приказом Минспорта от 17 сентября 2022 г. № 733), разработанный на основании части 4 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О

физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012 № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607(Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч.2), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741), определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Приказ Минспорта России от 20.02.2017 N 108 (ред. от 16.02.2018)

"Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2017 N 46058);

Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);

Список литературных источников

1. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов М.: Физическая культура, 2005 г.

2. Теория и методика физического воспитания и спорта Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. 2-е издание, исправленное и дополненное Москва 2003 г.

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / [Г. А. Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Сергеева и др.]; под ред. Г. А. Сергеева. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013 г. (Сер. Бакалавриат).

4. Психология физического воспитания и спорта: Педагогическое пособие. - М.:

Академия, 2004. (Гогунов Е.Н., Мартыанов Б.И.)

5. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. (Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г.)

6. Специальная подготовка лыжника: Учебная книга. -М.: СпортАкадемПресс, 2001 год (Раменская Т.И.)

7. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.

8. Всемирный антидопинговый кодекс 2009: Всемирное антидопинговое агентство. Пер. с англ. И.И. Гусева, А.А. Деревоедов, Г.М. Родченков / Ред. А.А. Деревоедов.:2008 г.

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки

Приказ Минспорта РФ от от17 сентября 2022 г. № 733

10. Правила вида спорта «лыжные гонки» от «01» ноября 2017 г. № 949. www.flgr.ru Официальный сайт «Федерации лыжных гонок России»

11. www.minsport.gov.ru Официальный сайт Министерство спорта Российской Федерации

Интернет-ресурсы

1. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

2. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

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

4. Физиология спорта / Под ред. ДЖ.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев.: Олимпийская литература, 2001.

5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физическая культура и спорт, 1980.

6. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. – М., 1990.

7. Лемешков В.С. Концепция подготовки квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости: методические рекомендации – Гомель, 1993 г.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

культурой и спортом			
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные

	техничко-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.

неотренированность			
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

				Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

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

23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4
37.	Фибертекс	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегафон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

Таблица № 2

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 совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
4.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

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

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
14.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
16.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024