

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «УЛАП» ЧЕБОКСАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического

совета МАУ ДО «СПШ

«Улап» Чебоксарского

муниципального округа

Чувашской Республики

«31» августа 2023 г., протокол №

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МАУ ДО

«СПШ «Улап» Чебоксарского

муниципального округа

Чувашской Республики

от «31»августа 2023 г.

приказ №

Дополнительная образовательная программа в спортивной подготовки по
виду спорта

Лыжные гонки

Срок реализации: 8 лет

Разработчики программы

Заместитель директора по УВР

Краснова Ольга Валерьевна

Тренер-преподаватель

Ефимов Н.А, Викторов В.М,

Шихматов А.А

п. Кугеси

2023 г.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке соответствии с Всероссийским реестром вида спорта «лыжные гонки» и включает спортивные дисциплины указанные в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определяемых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 г. № 733 (далее – ФССП).

Цель 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; обеспечение всесторонней физической подготовки спортсменов, привитие ценностей здорового образа жизни. Задача и планируемые результаты реализации Программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области лыжных гонок, освоение правил вида спорта, изучение истории лыжных гонок, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

-подготовка спортивных судей по лыжным гонкам из числа занимающихся.

Таблица 1

Реестр по виду спорта «лыжные гонки»

Код вида спорта	Дисциплина
031 000 5 6 1 1 Я	классический стиль - спринт
классический стиль 0,5 км	классический стиль 1 км
классический стиль 3 км	классический стиль 5 км
классический стиль 7,5 км	классический стиль 10 км
классический стиль 15 км	классический стиль 20 км
классический стиль 30 км	классический стиль 30 км (масстарт)
классический стиль 50 км	классический стиль 50 км (масстарт)
классический стиль 70 км	командный спринт свободный стиль - спринт
свободный стиль 0,5 км	свободный стиль 1 км
свободный стиль 3 км	свободный стиль 5 км
свободный стиль 7,5 км	свободный стиль 10 км
свободный стиль 15 км	свободный стиль 20 км
свободный стиль 30 км (масстарт)	свободный стиль 30 км
свободный стиль 50 км (масстарт)	свободный стиль 50 км
свободный стиль 70 км	свободный стиль 70 км
скиатлон (5 км + 5 км)	скиатлон (7,5 км + 7,5 км)
скиатлон (10 км + 10 км)	скиатлон (15 км + 15 км)
персьют (7,5 км + 7,5 км)	персьют (10 км + 10 км)
персьют (15 км + 15 км)	эстафета (4 чел. x 3 км)
эстафета (4 чел. x 5 км)	эстафета (4 чел. x 10 км)
лыжероллеры - командная гонка	лыжероллеры - масстарт
лыжероллеры - персьют	лыжероллеры - раздельный старт
лыжероллеры - спринт	
лыжероллеры - эстафета (2 чел. x 2,5 км) x 3	
лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 10 км)	
лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 6 км)	

Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Характеристика вида спорта «лыжные гонки»

Лыжные гонки – это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе. Оценкой результата служит время прохождения дистанции. Относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определённые дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту. Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях. При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников. Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта. Грамотная техника передвижения на лыжах представляет систему движений, при помощи которой спортсмен может добиться максимальной эффективности своих действий. Она, также, помогает полностью реализовать возможности для достижения желаемого результата. Основными показателями качества техники являются эффективность, естественность и экономичность. Существует два основных стиля передвижения на лыжах – коньковый (свободный) и классический.

Коньковый (свободный) стиль. Данный стиль передвижения подразумевает, что лыжник может самостоятельно выбирать способ, при помощи которого будет перемещаться по дистанции. Стоит отметить, что классический ход существенно уступает свободному в скорости. С 1981 коньковые способы передвижения активно используются лыжниками. В то время, Паули Сиитонен, лыжник из Финляндии, который уже перешагнул 40-летний рубеж, впервые применил его на соревнованиях, в гонке на 55 километров и победил.

Среди свободных ходов, в наши дни, наиболее распространены: двушажный одновременный (применяется на подъемах средней и малой крутизны, а также равнинных участках); одношажный одновременный (на пологих участках, некрутых подъемах, равнинах, а также при стартовом подъеме).

Классический стиль. К данному стилю относят виды передвижения, в процессе которых лыжник проходит практически всю предназначенную дистанцию по заранее подготовленной лыжне, которая состоит из двух колеи, расположенных параллельно друг другу.

«Классические» лыжные ходы подразделяются на одновременные и попеременные, по способу отталкивания палками. В по числу шагов, совершаемых в одном цикле, они подразделяются на попеременно двушажный, одновременно одношажный, а также бесшажный. Самым распространенным из них, однако, считается двушажный попеременный ход, который, чаще всего, используется на отлогих склонах и подъемных участках, а также на подъемах средней крутизны (но только при очень хорошем скольжении). А вот одношажный одновременный ход используют лишь на отлогих подъемах (при свободном скольжении), на ровных участках или же на уклонах, при сравнительно неплохом скольжении.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

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

2) Соревнования с масстартом. При масстарте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте.

Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

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

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

«финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

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

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

Сроки реализации спортивной подготовки

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» составляет:

Этап начальной подготовки (НП) – 3 года обучения;

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

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается; Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 2.

На этапе начальной подготовки (далее - ЭНП) зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься лыжными гонками. Эти спортсмены не должны иметь медицинских

противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки и требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14-30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12-25

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ) зачисляются спортсмены не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе: - период обучения на УТЭ до 2-х лет – спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

-период обучения на УТЭ свыше 2-х лет – спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

При комплектовании учебно-тренировочных групп

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других спортивных организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 44 недели (включая четыре-пять недель весенне-летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения

непрерывности учебно-тренировочного процесса), в соответствии с предельными требованиями к максимальному объему тренировочной нагрузки (таблицы 3,4).

Таблица 3

Предельные требования к максимальному объему тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Кол-во час в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18
Общее кол-во час. в год	198-264	264-352	440-616	704-792
Кол-во тренировок в неделю	3	4	5	6

Таблица 4

Требования к качественному и количественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года (промежуточная аттестация)
<i>Этап начальной подготовки</i>				
До 1 года	9	12	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП
Свыше года (1-3 год обучения)	10	12	8	Выполнение нормативов ОФП и СФП
<i>Учебно-тренировочный этап</i>				
До двух лет (1-2 год обучения)	12	10	14	Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа, выполнение спортивных разрядов - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Свыше двух лет (3-5 год обучения)	12	10	18	Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

--	--	--	--	--

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указывается в соответствии с:

- ☐ требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», таблица 5;
- ☐ требованиями к видам соревнований, которые определяются тренером для каждого лица, проходящего спортивную подготовку, на основании оценки его подготовки;
- ☐ перечнем учебно-тренировочных мероприятий, таблица 6;
- ☐ используемой при планировании системой периодизации спортивной подготовки, включая переходные периоды (циклы, блоки) рекреационной направленности.

Объем самостоятельной подготовки и ее продолжительность может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШ.

Таблица 5

Объем учебно-тренировочные мероприятия

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

№ 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	-
1.2.	подготовке к международным спортивным соревнованиям		
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14

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

Учебно-тренировочный процесс во всех его формах и видах спортивной подготовки используется для расчета объема учебно-тренировочной нагрузки. Продолжительность учебно-тренировочных занятий, а также суммарную продолжительность тренировочных занятий в микроциклах, мезоциклах, этапах, периодах и макроциклах составляют физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку. Физическая нагрузка является одним из главных целевых показателей в плане годового макроцикла (годовом плане) и планах других циклов подготовки.

В целях контроля подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и корректировки учебно-тренировочного процесса лица, осуществляющие спортивную подготовку, внутри годового цикла подготовки проводят контрольные мероприятия (тесты), согласно объему соревновательной деятельности (таблица 5).

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Виды и формы обучения

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки по виду спорта «лыжные гонки»: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШ в обязательном порядке, в пределах объема часов, в зависимости от этапа спортивной подготовки, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по антидопинговой работе, а также контрольные и переводные нормативы на каждом из этапов спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план представлен имеет следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия (таблица 7): общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях,

медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) указанных спортивных соревнований.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		до года группа (1 год обучения)		свыше года (2-3 год обучения)		до двух лет (1-2 год обучения)		свыше двух лет (3-5 год обучения)	
		Недельная нагрузка в часах							
		6		8		14		18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп (человек)							
		от 12				от 10			
1.	Общая физическая подготовка	161	61%	204	58%	246	40%	142	18 %
2.	Специальная физическая подготовка	47	18%	88	25%	185	30%	158	20 %
3.	Техническая подготовка	40	15%	39	11%	110	18%	300	38 %
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	2%	7	2%	18	3%	71	9 %
5.	Инструкторская и судейская практика	0	0%	0	0%	12	2%	24	3 %
6.	Медицинские, медикобиологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	2%	7	2%	18	3%	32	4 %
7.	Участие в спортивных соревнованиях	5	2%	7	2%	25	4%	63	8 %

Об щее количество часов в год		264	352	616	792
Соревновательная деятельность					
1	Контрольные	2	3	6	9
2	Основные		2	6	8

Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;
2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;
3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности:

наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;

4. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;

5. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения,

технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии;

6. дистанционные технологии – обучение реализуется в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Формы дистанционного обучения, применяемые в учебно-тренировочном процессе:

- лекционные занятия — это основной вид занятий, так как они являются основой подготовки обучаемых;
- практические занятия — это более углубленные, требующие самостоятельного изучения, занятия;
- консультации - проводятся с целью устранения недопонимания какой-либо образовательной программы, поддержки со стороны преподавателя;
- семинарские занятия - проводятся с целью обсуждения различных тем данной дисциплины (вебинар).

Режим учебно-тренировочной работы

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебно-тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией СШ по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Программы рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

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

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» определяется СШ.

С учетом специфики вида спорта «лыжные гонки» определяются следующие особенности учебно-тренировочной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «лыжные гонки» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость учебно-

тренировочного процесса (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной само мобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы (см. Приложение 1, настоящей Программы):

1. Профориентационная деятельность.
2. Здоровьесбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.

5. Лекционно-просветительная работа.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического

самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

5) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

6) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

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

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

□ отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;

□ нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

□ фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

□ обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

□ распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

□ назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во в не соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во в не соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

В спортивной школе ежегодно проходят мероприятия по антидопинговой работе, согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, см. приложение 2, настоящей Программы.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

При работе, направленной на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним со спортсменами, необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

Спортсмен обязан быть ознакомлен с нормативными документами:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию; - Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; - Общероссийские антидопинговые правила.

Основная задача проведения антидопинговых мероприятий – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами Организации.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопингового контроля для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов.

Согласно тематическому плану;

- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач СШ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей .

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе групп 1-2-го года обучения.

Проведение тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки и тренировочного этапа до двух лет обучения.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря. Ведение судейства с электронной системой «Лыжный стадион».

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «лыжные гонки», может быть зачислен на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ первого и второго годов обучения. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Требования к результатам реализации Программы

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

На этапе начальной подготовки:

- ☐ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ☐ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «лыжные гонки»;
- ☐ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»;
- ☐ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ☐ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ☐ укрепление здоровья;
- ☐ изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ☐ повысить уровень физической подготовленности;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ☐ формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
- ☐ формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»;
- ☐ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- ☐ укрепление здоровья;
- ☐ 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 само регуляции 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.

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых СШОР. Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся лыжными гонками на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся
- уровень и динамика спортивных результатов;
- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности лыжников на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

Методическое обеспечение образовательного процесса

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретические основы	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебнометодической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; учебно-методическая литература; научно-популярная литература; - оборудование инвентарь и	беседы
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль.
Специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. - текущий контроль. - протоколы соревнований

Инструкторская и судейская подготовка	беседа; изучение правил соревнований; просмотр учебных пособий по организации соревнований; практика	наблюдение за игрой занимающихся; помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям)	учебно-методические пособия; правила соревнований по лыжным гонкам; оборудование для соревнований; - электронные презентации; - видеофильмы с соревнованиями различного уровня.	- оценка выполнения обязанностей на практике рефери, бокового судьи, технического секретаря, судьи секундометриста, судьи-информатора, судьи при участии в выполнении нормативных требований для присвоения спортивной категории «Юный судья», «Судья третьей категории», «Судья второй категории»
---------------------------------------	--	---	---	--

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль (таблица 9).

Таблица 9

Основное содержание комплексного контроля и его разновидностей

Разновидность и комплексного контроля	Контроль соревновательной деятельности (СД)	Направления контроля		
		Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями Контроль тренировочной деятельности (ТД)	Контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов Контроль соревновательной деятельности (СД)	Контроль за состоянием внешней среды
Этапный	а) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях, завершающих определенный этап подготовки; б) анализ динамики показателей СД на всех соревнованиях этапа	а) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки; б) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения	Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки	За климатическими факторами (температура, влажность, ветер, солнечная радиация), за качеством инвентаря, оборудования, покрытий спортивных сооружений, характеристикой трасс

Текущий	Измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикл тренировки (если она	а) построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки; б) суммирование нагрузок по всем	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими	соревнований и тренировки, скольжением, поведением зрителей и объективностью судейства на соревнованиях и их
	предусматривается планом)	характеристикам за микроцикл и определение их содержания	тренировочными занятиями	влиянием на результаты в спортивных соревнованиях и
Оперативный	Измерение и оценка показателей на любом соревновании	Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия	Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятий	контрольных тренировочных занятиях

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Таблица 10

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

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

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170	155
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 4.00	4.15
2. Нормативы специально й 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			

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	-	не более 8.35
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	9.40	не более -
2. Нормативы специальной физической под готовки				
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	31.00	не более -
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	28.30	не более -
2.	Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	Нормативы общей физической			
2.	подготовки			
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	8.15
			-	
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	

			9.20	-
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более -	17.20
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более 30.30	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более -	16.40
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более 28.00	-
3.	Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Ход проведения тестирования

Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки для упражнений прыжок в длину, остальные виды упражнений выполняются один раз. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочному процессу. Контрольные испытания желательно планировать на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей тренировочной работы (вплоть до полного отдыха в течение 1-2 дней).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «лыжные гонки», по этапам спортивной подготовки

В программных материалах для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки для каждой категории занимающихся определены допустимые объемы учебно-тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены примерные варианты построения годичного учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований в подготовки лыжников гонщиков.

Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с обучающимися. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.

е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма- возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

Общая физическая подготовка (для всех этапов обучения)

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки): Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Имитационные упражнения. Кроссовая подготовка. Ходьба с заданным темпом и распределение сил на всю дистанцию. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год об учения			
	1-й	2-3-й	1-й	2-3-й
Общий объем нагрузки, км	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2200-2700
Объем лыжной подготовки, км	700-900	900-1200	600-700	700-1000
Объем роллерной подготовки,	300-400	500-700	200-300	400-500
Объем бега, имитации, км	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

Техническая подготовка (132 часов)

Практические занятия

Основной задачей технической подготовки на учебно- тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение приседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Способы ходов на лыжах и их характеристика. Скользящий шаг как основа техники лыжных ходов. Фазовый состав скользящего шага/фазы и граничные позы/. Путь, время и скорость в скользящем шаге в целом и в его фазах. Изменение скорости по фазам скользящего шага как критерий рациональности движений.

Общая схема движений в цикле попеременного двушажного хода. Работа рук: маховый вынос руки с палкой вперед и постановки палки на снег, начало отталкивания, выполнения среднего и заключительной фаз отталкивания палкой.

Работа ног: сила и направление отталкивания, подготовка к отталкиванию, пережат как условие правильного отталкивания. Перенос маховой ноги и ее загрузка весом тела.

Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Применение попеременного двухшажного хода на пересеченной местности и в различных условиях скольжения.

Общая характеристика одновременных лыжных ходов. Одновременный толчок палками с участием туловища и последующая проводка палок в крайнее заднее положение. Краткие сведения о технике использования одновременных ходов. Сочетание элементов попеременных и одновременных лыжных ходов в одном цикле.

Техника преодоления подъемов различной крутизны. Выбор способа и направления подъема в зависимости от рельефа местности, снежного покрова, условий скольжения и смазки лыж. Техника спусков в различных стойках. Условия, обеспечивающие скорость спусков на дистанции лыжных гонок в различных условиях лыжни и скольжения.

Регулирование скорости спуска путем изменения направления спуска и выбора стойки. Торможения на спусках.

Техника выполнения поворотов при спусках со склонов различной крутизны, выбор способа поворота и особенностей его выполнения в зависимости от скорости спуска и условий местности на дистанции лыжных гонок.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном

процессе в виде спорта «лыжные гонки» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2. Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер.

Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5. Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на тренировочных сборах, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед СШОР, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи тренировочной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность.

В СШ разрабатываются текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл) планы.

Требования к технике безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки»

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».

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организации, спортсменов к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность занимающихся во время проведения тренировочного занятия возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой. В течение года тренер проводит со спортсменами инструктажи по технике безопасности.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения

спортивных соревнований подготовка по виду спорта «лыжные гонки» осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по виду спорта «лыжные гонки» ведется в журнале учета работы тренировочной группы.

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при несоблюдении правил использования спортивного инвентаря и оборудования, а также спортивной экипировки - травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы;
- травмы при использовании нецелесообразной нагрузки;
- снижение работоспособности и ухудшение самочувствия в виду переутомления.

Общие требования безопасности:

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия.

Знать место расположения аптечки и правила оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдать расписание тренировочного процесса, установленные режимы занятий и отдыха, соблюдать правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом занятий:

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, снять со своего тела предметы, представляющие опасность;
- надеть специальную лыжную экипировку;
- под руководством тренера приготовить инвентарь, необходимый для проведения тренировочных занятий.

Требования безопасности во время занятий:

Спортсмен должен:

- внимательно слушать и четко выполнять указания тренера;
- соблюдать дисциплину и порядок;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках не менее 30 метров;
- при движении по лыжне или трассе не останавливаться, а также не отдыхать, стоя на пути движения других спортсменов;
- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками;

Спортсмену запрещается:

- совершать хаотичные движения, мешать другим спортсменам;
- резко изменять направление своего движения;
- мешать тренеру во время объяснения задания;
- отвлекать других участников тренировочного процесса при выполнении упражнений;
- пользоваться неисправным спортивным инвентарем и оборудованием; - покидать место проведения занятия без разрешения тренера.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях во время тренировочных занятий по лыжным гонкам

Спортсмен должен:

- при недомогании, резком ухудшении самочувствия или первых признаках обморожения, прекратить тренировочное занятие и поставить в известность тренера. При обморожении немедленно растереть поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растереть непосредственно обмороженное место;
- при поломке инвентаря или оборудования немедленно прекратить его использование и сообщить об этом тренеру;

- при получении травмы и другом несчастном случае пострадавший или очевидец обязаны немедленно сообщить об этом тренеру, который принимает меры по оказанию первой доврачебной помощи, либо принимает решение о госпитализации.

Требования техники безопасности по окончании занятий:

Спортсмен должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения занятия; - переодеться в раздевалке, снять спортивную экипировку;
- принять душ (при наличии) или вымыть лицо и руки с мылом.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Материально технические условия реализации Программы

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

наличие лыжной трассы; наличие лыже-роллерной трассы; наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой; обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское

обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Гантели переменной массы от 3 до 12 кг
Лыжные мази (на каждую температуру)
Лыжные парафины (на каждую температуру)
Мат гимнастический
Палки для лыжных гонок
Пробка синтетическая
Рулетка металлическая 50 м
Накаточный инструмент с 3 роликами
Снегоход
Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)
Стальной скребок
Стенка гимнастическая
Стол для подготовки лыж
Секундомер
Скакалка гимнастическая
Скамейка гимнастическая
Скребок для обработки лыж (3-5 мм)
Стол опорный для подготовки лыж
Термометр для измерения температуры снега
Термометр наружный
Утюг для смазки
Нетканый материал «Фибертекс»
Флажки для разметки лыжных трасс
Шкурка
Щетки для обработки лыж
Электромегафон
Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж
Эспандер лыжника
Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Информационно-методические условия реализации Программы

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденный приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. № 733.

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденная приказом Минспорта России от 24 октября 2022 г. N 851

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
6. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
8. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
11. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
12. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
13. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
14. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
16. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
17. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
18. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.:

Физкультура и спорт, 1982.

20. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
21. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
22. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.
23. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
24. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.
25. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
26. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». - М.: «Академия», 2002. - 480 с.
28. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации
(<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 2 Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
- 3 Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
- 4 Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
- 5 Олимпийский Комитет России (<http://www.olympic.ru/>);
- 6 Международный Олимпийский Комитет (<http://www.olympic.org/>);
- 7 Журнал «Лыжный спорт»(<http://www.skisport.ru/>).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Для групп ЭНП Теоретическое изучение Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.	В течении года
		Для групп УТЭ Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок. Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнования Судейство соревнований в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня.	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	УТЭ для 1-2 года обучения Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе групп 1-2-го года обучения. УТЭ для 3-5 года обучения Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия Проведение тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки и тренировочного этапа до двух лет обучения. Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими прием приемы (упражнения), и находить ошибки, уметь анализировать их	В течении года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Физкультурно-массовые мероприятия: «День защиты детей» «День физкультурника» «День знаний» «Фестиваль борьбы» Осенний кросс Беседы: «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна- когда она безопасна» «Здоровье- это здорово» «Полезный разговор»	июнь август сентябрь октябрь октябрь

2.2.	Режим питания и отдыха	<u>Теоретическое изучение:</u> Применение восстановительных мероприятий – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Витамины. <u>Практическое изучение:</u> Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Применение восстановительных мероприятий –душ, баня, водные процедуры, массах, самомассаж. Соблюдение рационального, сбалансированного питания, водный контроль. Витаминизация.	В течении года
2.3.	Профилактика травматизма	Беседы: Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. Практическое изучение: Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.	в течении года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка Практическая подготовка:	Беседы: «Наш дом- Россия» «Война-печальной слова нет» Ознакомление Государственными символами России «Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой	в течении года май

	Проведение физкультурно массовых мероприятий Участие в спортивных мероприятиях Встречи с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы	Отечественной войне»; Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»; «Мы помним тебя, Беслан» Проведение мероприятий предусматривает Государственные символами России Соревнования МБУ г.о. Самара «СШОР №11» по кроссу, посвященному «Победе советского народа в Великой Отечественной войне» Эстафета по лыжным гонкам МБУ г.о. Самара "СШОР № 11", памяти военнослужащих, проявивших героизм в ходе специальной операции Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений. Участие в спортивных соревнованиях.	февраль сентябрь май март в течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка:	Формирование умений и знаний способствующих достижению высоких спортивных результатов; Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, Формирование нравственного воспитания, толерантности, взаимоуважения; Правомерное поведение болельщиков, отношение к сопернику; Расширение общего кругозора обучающихся: посещение экскурсий (зал спортивной славы ГУОР), музеев, походы	в течении года

5.	Лекционно просветительная работа со спортсменами	Беседа о информационной безопасности и зависимости Участие в международных соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. Ответственность при правонарушениях на международных соревнованиях Правила поведения во время соревнований по видам спорта. Ответственность за правонарушения Беседа «Права, обязанности и ответственность пассажиров в на наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)»	в течении года
6	Работа с тренерами	Проведение тренерских советов по теме: «Методика воспитательно	январь
		профилактической работы в группах. Профилактика и предупреждение асоциального поведения спортсменов» Организация летней-оздоровительной компании для обучающихся	май
7	Работа с родителями	Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков». Совместная деятельность родителей и спортсменов: -умственное развитие -воспитание нравственной культуры -воспитание эстетической культуры - - воспитание физической культуры и - здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация	в течении года

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

Содержание мероприятия	Сроки реализации	Рекомендации по проведению мероприятий
Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила по соответствующему виду или виду спорта	Ежегодно январь	Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале
Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА	Ежегодно январь	Инструктаж
Памятка для тренера, спортсмена, родителя	Ежегодно январь	Инструктаж
Понятие о допинге	Январь на этапе НП,ТЭ	Лекция
Деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; Виды нарушений антидопинговых правил;	январь родителям	Курс РУСАДА
Виды антидопингового обеспечения	Февраль на этапе НП,ТЭ	Лекция
Медицинские последствия после применения допинга	Март на этапе НП, ТЭ	Лекция
Этические аспекты применения допинга	Апрель на этапе НП, ТЭ	Беседа
День чистого спорта	Апрель, НП, ТЭ	Конкурс
Запрещенный список запрещенных в спорте субстанций и методов. Обновление списка	На этапе ССМ, ВСМ	Лекция
Процедура допинг контроля	Май на этапе ТЭ, ССМ, ВСМ	Лекция
Программа для спортсменов сборных команд РФ	Сентябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАДА
Программа для дисквалифицированных спортсменов	Октябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАДА
Правила оформления запросов на терапевтическое использование; Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил	Декабрь родителям	Курс РУСАДА
Психолого-педагогические методы контроля за состоянием и поведением ребенка	По необходимости родителям	Беседа

Сертификация спортсменов (начиная с тренировочных групп)	1 раз в год	Онлайн-обучение РУСАДА на сайте https://rusada.ru/
Участие в образовательных семинарах	По назначению	Семинары

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

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

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14 / 20	август	Расписание учебнотренировочного 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.
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебнотренировочном 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 технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70 / 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈60 / 106	сентябрьапрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60 / 106	декабрь-май	личности. Системные волевые качества личности 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.
	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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "УЛАП" ЧЕБОКСАРСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ,** Тунгулов Сергей
Николаевич, Директор

24.08.26 12:29
(MSK)

Сертификат FB49CB52100421DE4C3E00F258264D8F
Действует с 21.01.26 по 16.04.27