 

**Бюджетное учреждение Чувашской Республики**

**дополнительного образования**

**«Спортивная школа олимпийского резерва №2»**

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта**

**«лыжные гонки»**

г. Чебоксары - 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Бюджетное учреждение

Чувашской Республики

дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №2»

Директор Н.А. Лисин

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки   
по виду спорта «лыжные гонки»**

1. **Общие положения**
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
   по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа)  
   предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1с учетом совокупности  
   минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 года № 733[[1]](#footnote-1) (далее – ФССП).
3. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Лыжные гонки - гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.) и относятся к циклическим видам спорта.

Отличительной особенностью является то, что лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на лыжах на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами).

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.

Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту. Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта. Лыжные гонки в России. 29 декабря 1895 года в Москве, на территории нынешнего стадиона Юных пионеров, состоялось торжественное открытие первой в стране, руководящей развитием лыж организации - Московского клуба лыжников. Эту дату принято считать днем рождения лыжного спорта в нашей стране. Кроме Московского клуба лыжников, в 1901 года было создано Общество любителей лыжного спорта, а в 1910 году - Сокольнический кружок лыжников. По аналогии с московским клубом, в 1897 году создается клуб лыжников "Полярная звезда" в Петербурге. В те годы лыжный спорт в Москве культивировался в зимнее время еще в 11 клубах, а в Петербурге - в 8 клубах.

Лыжники Советского Союза, а затем России заслуженно считались одними из сильнейших в мире. После того как спортсмены СССР получили возможность выступать на Олимпийских играх, более 40 наших соотечественников становились их победителями. Самыми титулованными являются: 6-кратная чемпионка Олимпийских Игр Любовь Егорова, 5-кратная чемпионка Лариса Лазутина, 4-кратные чемпионы Николай Зимятов, Галина Кулакова, Раиса Сметанина, 3-кратные чемпионы Елена Вяльбе, Нина Гаврилюк, Юлия Чепалова, Клавдия Боярских и другие.

Современные лыжные гонки – динамичный вид спорта, где соревнования могут длиться как несколько минут, так и несколько часов, формат соревнований предусматривает как массовый, так и интервальный уход на дистанцию, а смешение стилей передвижения может происходить в рамках одной из той же гонки.

Таблица №1

**Спортивные дисциплины вида спорта «лыжные гонки»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | | номер-код спортивной дисциплины | | | | | | | | | | |
| классический стиль - спринт | | 031 | 023 | | 3 | | 6 | | 1 | | 1 | Я |
| классический стиль 0,5 км | 031 | | 001 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | Н |
| классический стиль 1 км | 031 | | 002 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | Н |
| классический стиль 3 км | 031 | | 003 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | Н |
| классический стиль 5 км | 031 | | 004 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | С |
| классический стиль 7,5 км | 031 | | 042 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | Н |
| классический стиль 10 км | 031 | | 005 | 3 | | 6 | | 1 | | 1 | | Я |
| классический стиль 15 км | 031 | | 006 | 3 | | 6 | | 1 | | 1 | | Я |
| классический стиль 20 км | 031 | | 007 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | Я |
| классический стиль 30 км | 031 | | 008 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | Я |
| классический стиль 30 км (масс-старт) | 031 | | 037 | 3 | | 6 | | 1 | | 1 | | Я |
| классический стиль 50 км | 031 | | 009 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | Г |
| классический стиль 50 км (масс-старт) | 031 | | 036 | 3 | | 6 | | 1 | | 1 | | Я |
| классический стиль 70 км | 031 | | 010 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | М |
| командный спринт | 031 | | 035 | 3 | | 6 | | 1 | | 1 | | Я |
| свободный стиль - спринт | 031 | | 040 | 3 | | 6 | | 1 | | 1 | | Я |
| свободный стиль 0,5 км | 031 | | 011 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | Н |
| свободный стиль 1 км | 031 | | 012 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | Н |
| свободный стиль 3 км | 031 | | 013 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | Н |
| свободный стиль 5 км | 031 | | 014 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | С |
| свободный стиль 7,5 км | 031 | | 041 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | Н |
| свободный стиль 10 км | 031 | | 015 | 3 | | 6 | | 1 | | 1 | | Я |
| свободный стиль 15 км | 031 | | 016 | 3 | | 6 | | 1 | | 1 | | Я |
| свободный стиль 20 км | 031 | | 017 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | Я |
| свободный стиль 30 км | 031 | | 018 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | Я |
| свободный стиль 30 км (масс-старт) | 031 | | 038 | 3 | | 6 | | 1 | | 1 | | Я |
| свободный стиль 50 км | 031 | | 019 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | Г |
| свободный стиль 50 км (масс-старт) | 031 | | 039 | 3 | | 6 | | 1 | | 1 | | Г |
| свободный стиль 70 км | 031 | | 020 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | М |
| скиатлон (5 км + 5 км) | 031 | | 026 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | Д |
| скиатлон (7,5 км + 7,5 км) | 031 | | 046 | 3 | | 6 | | 1 | | 1 | | Б |
| скиатлон (10 км + 10 км) | 031 | | 047 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | Ю |
| скиатлон (15 км + 15 км) | 031 | | 048 | 3 | | 6 | | 1 | | 1 | | А |
| персьют (5 км + 5 км) | 031 | | 021 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | С |
| персьют (7,5 км + 7,5 км) | 031 | | 045 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | Б |
| персьют (10 км + 10 км) | 031 | | 022 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | А |
| персьют (15 км + 15 км) | 031 | | 044 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | А |
| эстафета (4 чел. х 3 км) | 031 | | 043 | 3 | | 8 | | 1 | | 1 | | Д |
| эстафета (4 чел. х 5 км) | 031 | | 024 | 3 | | 6 | | 1 | | 1 | | С |
| эстафета (4 чел. х 10 км) | 031 | | 025 | 3 | | 6 | | 1 | | 1 | | А |
| лыжероллеры - командная гонка | 031 | | 028 | 1 | | 8 | | 1 | | 1 | | Я |
| лыжероллеры – масс-старт | 031 | | 029 | 1 | | 8 | | 1 | | 1 | | Я |
| лыжероллеры - персьют | 031 | | 030 | 1 | | 8 | | 1 | | 1 | | Я |
| лыжероллеры - раздельный старт | 031 | | 027 | 1 | | 8 | | 1 | | 1 | | Я |
| лыжероллеры - спринт | 031 | | 031 | 1 | | 8 | | 1 | | 1 | | Я |
| лыжероллеры - эстафета (2 чел. х 2,5 км) х 3 | 031 | | 034 | 1 | | 8 | | 1 | | 1 | | Я |
| лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 10 км) | 031 | | 032 | 1 | | 8 | | 1 | | 1 | | М |
| лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 6 км) | 031 | | 033 | 1 | | 8 | | 1 | | 1 | | С |

Основные стили передвижения на лыжах – «классический стиль» и «свободный (коньковый) стиль».

«Классический стиль».

Первоначально к «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колей. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двушажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двушажный ход (применяется на подъемных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении — и на подъемах средней крутизны (до 5°) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

«Свободный стиль».

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом [«конькового хода»](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D1%85%D0%BE%D0%B4). Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъемах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъемах до 10-13°).

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».

1. Соревнования масс-старт.

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

1. Скиатлон.

Скиатлон – это соревнование с масс-стартом классическим стилем в первой части соревнования с последующей обязательной сменой лыж в пит-боксах на стадионе, после чего следует вторая часть соревнования свободным стилем.

1. Персьют.

Персьют проводится как соревнование, где стартовое время спортсменов определяется результатами предыдущих соревнований, а итоговые результаты определяются порядком прибытия на финиш.

1. Эстафета.

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

1. Индивидуальный спринт.

В индивидуальном спринте финальные забеги предваряет квалификация, в которой спортсмены стартуют с интервалом в 15 секунд и бегут спринтерский круг на скорость. Быстрейшие 30 участников у мужчин и женщин распределяются по четвертьфинальным забегам. В четвертьфинале, полуфинале и финале стартуют по 6 человек. В следующий раунд проходят первые два спортсмена в каждом забеге, а также два luckylosers – лыжники, показавшие быстрейшие секунды среди тех, кто занял 3-4-е места. Медали распределяются в финальном забеге.

1. Командный спринт.

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. Финальный забег предваряет квалификация, в которой спортсмены стартуют с интервалом в 15 секунд и бегут спринтерский круг на скорость, затем суммируется время каждого члена команды и по итогам 30 команд с лучшим временем выходят в финал. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной приказом Минспорта России 24.10.2022 № 851, требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

* Федерального закона 29.12.2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона 4.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказа Министерства спорта России 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
* Приказа Министерства спорта России 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
* Приказа Министерства здравоохранения РФ 23.11.2020 №1144н «Об утверждении и 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
* Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

* этап начальной подготовки (далее – НП);
* учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ);
* этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
* этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по лыжным гонкам, в том числе:

* построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «лыжные гонки»;
* преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в лыжных гонках;
* повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную

подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку  (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | Не ограничивается | 15 | 4 |
| Этап высшего спортивного  мастерства | Не ограничивается | 17 | 1 |

4.Объем Программы:

Таблица № 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 14 | 18 | 24 | 32 |
| Общее количество в год | 312 | 416 | 728 | 936 | 1248 | 1664 |

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

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

* учебно-тренировочные занятия;
* учебно-тренировочные мероприятия;
* промежуточная аттестация;
* итоговая аттестация;
* спортивные соревнования;
* инструкторская практика;
* судейская практика;
* работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные мероприятия:

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 4.

Таблица № 4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | – | – | | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | – | 14 | | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | – | 14 | | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | – | 14 | | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | – | 14 | | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | – | – | | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | – | – | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | | – | – |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | – | | До 60 суток | | |

На спортивные соревнования направляются обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся:

- в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации;

- положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации, и правилами вида спорта «лыжные гонки»

- при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдении общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**Спортивные соревнования**

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом БУ ДО «СШОР №2» и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

* соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;
* наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 5.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Таблица № 5

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

1. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс ведётся круглогодично в соответствии с учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Начало учебно-тренировочного года – 1 октября текущего года.

Основанием для зачисления является выполнение требований Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

* перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
* ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
* ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Планирование участия тренеров-преподавателей и (или) других специалистов, участвующих в реализации дополнительной программы спортивной подготовки, производится с учетом следующих особенностей:

* работа по учебно-тренировочному плану одного тренера-преподавателя или специалиста с группой спортсменов в течение всего спортивного сезона;
* одновременная работа двух и более тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов с одними и теми же спортсменами (группой), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики вида спорта лыжные гонки;
* бригадный метод работы (работа по реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки более чем одного тренера-преподавателя и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом обучающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлен в (приложении №1 к программе).

1. Календарный план воспитательной работы (приложение № 2 к программе).

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении №2 к программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

8.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложении № 3 к программе).

Теоретическая часть

Всоответствиисч.2ст.34.3Федеральногозаконаот4декабря2007г.

№329ФЗ«ОфизическойкультуреиспортевРоссийскойФедерации»организации,осуществляющиеспортивнуюподготовку,обязаныреализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, втомчислеежегоднопроводитьслицами,проходящимиспортивнуюподготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствияхдопингавспортедляздоровьяспортсменов,обответственностизанарушениеантидопинговыхправил;знакомитьлиц,проходящихспортивнуюподготовкуподросписьслокальныминормативнымиактами,связаннымисосуществлениемспортивнойподготовки,атакжесантидопинговымиправиламипосоответствующимвидуиливидам спорта.

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

* проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётсянасогласованиеответственномузаантидопинговоеобеспечениеввашемрегионе ежегодно до 1 декабря (выделенные блоки необходимо включить вежегодныйплан-графикпроведенияантидопинговыхмероприятийврегионе). План антидопинговых мероприятий представлен в приложении №3.

1. Планы инструкторской и судейской практики.

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

На этапе учебно-тренировочном (этап спортивной специализации) до двух лет подготовки обучающиеся должны:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- уметь составлять положение о соревнованиях по биатлону;

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

- уметь провести занятие по материальной части оружия. Обучение приемам разборки, сборки, мелкого ремонта, отладки винтовки. Чистка, смазка и хранение оружия и боеприпасов.

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

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

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

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

Практика судейства соревнований: в качестве судьи штрафного круга; в качестве судьи на приходе; в качестве судьи на трассе.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

Практика судейства соревнований по лыжным гонкам муниципального уровня: в качестве старшего судьи на рубеже лежа/стоя; в качестве главного секретаря; в качестве начальника трассы.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 6.

Таблица № 6

План инструкторской и судейской практики

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия | Сроки проведения | Содержание мероприятий |
| Инструкторская практика | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств. |
| Практические занятия | В течение года | Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП. |
| Судейская практика | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. |
|  |  | Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов. |
| Практические занятия | В течение года | Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей. |

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

− рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

− поливитаминные комплексы;

− различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

− ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

− контрастные ванны и души, сауна.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия | Сроки (дата) | Ответственный |
| 1 | Отдых, прогулка, сон | В соответствии с групповыми и индивидуальными планами тренировок, в течении года, по показаниям. | тренер, спортивный врач, методист |
| 2 | Баня, сауна , бассейн | тренер, спортивный врач, методист |
| 3 | Солнечно-воздушные процедуры | тренер, спортивный врач, методист |
| 4 | Массаж, самомассаж | тренер, спортивный врач, методист |
| 5 | Витаминизация, физиотепария | тренер, спортивный врач, методист |
| 6 | Идеомоторная и психомоторная тренировка | тренер, спортивный врач, методист |

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Методы и организация медико-биологического обследования.

Раз в полгода, начиная с групп начальной подготовки 2-го года обучения, обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

В программу углубленного медицинского обследования входит:

1. Комплексная клиническая диагностика.

2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

3. Оценка сердечно-сосудистой системы.

4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.

5. Контроль состояния центральной нервной системы.

6. Уровень функционирования периферической нервной системы.

7. Оценка состояния органов чувств.

8. Состояние вегетативной нервной системы.

9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.

Текущий контроль тренировочного процесса: с целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

**III. Система контроля**

1. 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:
   1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

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

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

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

Таблица 1

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

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

Таблица 2

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 до года обучения | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | Не более | |
| 16,0 | 16,8 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| 170 | 155 |
| 1.3. | Бег на 1000 м | мин, с | Не более | |
| 4,00 | 4,15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на лыжах.  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»,  «третий юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | | Спортивные разряды –  «третий спортивный разряд»,  «второй спортивный разряд»,  «третий спортивный разряд» | |

Таблица 3

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 до года обучения | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин,с | не более | |
| 16.0 | 16.8 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 4.00 | 4.15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на лыжах.  Классический стиль 5 км | мин, с | не более | |
| - | 17.40 |
| 2.2. | Бег на лыжах.  Классический стиль 10 км | мин, с | не более | |
| 31.00 | - |
| 2.3. | Бег на лыжах.  Свободный стиль 5 км | мин, с | не более | |
| - | 17.00 |
| 2.4. | Бег на лыжах.  Свободный стиль 10 км | мин, с | не более | |
| 28.30 | - |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивные разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Таблица 4

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической 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. | Спортивные разряд «мастер спорта России» | | | |

**IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

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.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20%

от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия

при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

15.Учебно-тематический план (приложении № 4 к программе).

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16.К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана и включают в себя иные следующие особенности:

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

возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «лыжные гонки» не ниже всероссийского уровня.

в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки».

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17.Материально-технические условия реализации Программы.

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 (приложение № 5);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 6);

- 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.

18.Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным [стандартом](consultantplus://offline/ref=BD7EDB4DC6C0B4934D927EB14B2F1FA8004DC5DB640150451FFA1A8839D04C936201141CB4DA58313D9C7A81725A4C35B79A1C0F81783C07T2A8Q) «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень интернет ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и проходящими спортивную подготовку:

Перечень интернет ресурсов, необходимый для лиц, осуществляющих спортивную подготовку:

<https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/> (Министерство спорта РФ)

<https://sport.cap.ru/> (Минспорта Чувашии)

<https://flgr.ru/>Федерация Лыжных Гонок России

<https://fcpsr.ru/> Федеральный центр спортивной подготовки спортсменов

<https://csp.rchuv.ru/> центр спортивной подготовки сборных команд Чувашской Республики

<https://course.rusada.ru/>сайт РУСАДА

<https://moisport.ru/> цифровая платформа Мой спорт

<https://liznaybaza.cap.ru/>сайт спортивной школы

Перечень интернет ресурсов, необходимый для лиц, проходящих спортивную подготовку:

<https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/> (Министерство спорта РФ)

<https://sport.cap.ru/> (Минспорта Чувашии)

<https://flgr.ru/>Федерация Лыжных Гонок России

<https://course.rusada.ru/>сайт РУСАДА

<https://liznaybaza.cap.ru/>сайт спортивной школы

<https://moisport.ru/>цифровая платформа Мой спорт

Приложение № 1

к дополнительной образовательной

программе спортивной подготовки

по виду спорта «лыжные гонки»

**Параметры годовых планов спортивной подготовки по разделам, видам спортивной подготовки, иным мероприятиям**  
**и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочныйэтап(этап спортивнойспециализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | |
| 6 | 8 | 14 | | 18 | 20 | 24 |
| Максимальнаяпродолжительностьодногоучебно-тренировочногозанятиявчасах | | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | | 3 | 4 | 4 |
| Рекомендованная наполняемость групп (чел) | | | | | | |
| 12 | 12 | 10 | | 10 | 4 | 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 193 | 241 | 231 | | 339 | 280 | 213 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 60 | 104 | 216 | | 301 | 384 | 475 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 3 | 4 | 29 | | 95 | 125 | 200 |
| 4. | Техническая подготовка | 50 | 50 | 124 | | 101 | 124 | 124 |
| 5. | Тактическая подготовка | 1 | 2 | 5 | | 15 | 14 | 29 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 1 | 2 | 5 | | 15 | 14 | 28 |
| 7. | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 5 | | 15 | 15 | 30 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1 | 6 | 10 | | 15 | 21 | 41 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 7 | | 10 | 11 | 13 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 7 | | 10 | 11 | 13 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 3 | 5 | | 10 | 21 | 41 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 1 | 3 | 5 | | 10 | 20 | 41 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 728 | | 936 | 1040 | 1248 |

Приложение № 2

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта

«лыжные гонки»

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| 2. | **Здоровье сбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |

Приложение № 3

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и

борьбу с ним

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | 1. «Веселые старты»  Тема «Честная игра» | 1-2 раза в год | Ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. Формирование «нулевой терпимости к допингу».  Обязательное составление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео |
| 2. «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).  Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/  Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |
| 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1 | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.  Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>.  Онлайн обучение на сайте РУСАДА1 |
| 4. Родительское собрание  Тема:«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться  сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | 1.Веселые старты  Тема: «Честная игра» | 1-2 раза в год | Ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. Формирование «нулевой терпимости к допингу».  Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА2 | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| 3.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться  сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и  высшего спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.  Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>  Онлайн обучение на сайте РУСАДА |
| 2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС» | 1 раз в год | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС» |

Приложение № 4

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **120** |  | |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 13 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | май | | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 14 | июнь | | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | 14 | август | | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 14 | ноябрь-май | | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно - тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **720** |  | |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 80 | 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 | 80 | октябрь | | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | 80 | ноябрь | | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 80 | 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 | 80 | январь | | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 80 | май | | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 80 | сентябрь- апрель | | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 80 | декабрь-май | | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | 80 | декабрь-май | | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **1200** |  | |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 200 | сентябрь | | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | 200 | октябрь | | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности самоанализ обучающегося | 200 | ноябрь | | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 200 | декабрь | | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 200 | январь | | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 200 | февраль-май | | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап  высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **600** | |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 120 | | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | 120 | | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 120 | | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 120 | | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 120 | | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

Приложение № 5

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

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

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Велосипед спортивный | штук | 12 |
| 2. | Весы медицинские | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 4. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | комплект | 1 |
| 5. | Держатель для утюга | штук | 3 |
| 6. | Доска информационная | штук | 2 |
| 7. | Зеркало настенное | комплект | 4 |
| 8. | Измеритель скорости ветра | штук | 2 |
| 9. | Крепления лыжные | Пар | 12 |
| 10. | Лыжероллеры | Пар | 12 |
| 11. | Лыжи гоночные | Пар | 12 |
| 12. | Лыжные мази (на каждую температуру) | комплект | 12 |
| 13. | Лыжные парафины (на каждую температуру) | комплект | 12 |
| 14. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 15. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 16. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 17. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 18. | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 19. | Накаточный инструмент с 3 роликами | штук | 2 |
| 20. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 21. | Палки для лыжных гонок | пар | 12 |
| 22. | Пробка синтетическая | штук | 24 |
| 23. | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
| 24. | Секундомер | штук | 4 |
| 25. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 26. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 27. | Скребок для обработки лыж (3-5 мм) | штук | 30 |
| 28. | Снегоход | штук | 1 |
| 29. | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
| 30. | Стальной скребок | штук | 10 |
| 31. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 32. | Стол для подготовки лыж |  | 2 |
| 33. | Стол опорный для подготовки лыж | штук | 4 |
| 34. | Термометр для измерения температуры снега | штук | 4 |
| 35. | Термометр наружный | штук | 4 |
| 36. | Утюг для смазки | штук | 4 |
| 37. | Нетканый материал «Фибертекс» | штук | 30 |
| 38. | Флажки для разметки лыжной трассы | комплект | 1 |
| 39. | Шкурка | упаковка | 20 |
| 40. | Щетки для обработки лыж | Штук | 20 |
| 41. | Электромегафон | комплект | 2 |
| 42. | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж | комплект | 1 |
| 43. | Эспандер лыжника | штук | 12 |
| Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | | | |
| 44. | Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру) | комплект | 4 |

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

Таблица № 2

Приложение № 6

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 1

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

Таблица № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этапы начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ботинки лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Жилет утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Костюм тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Костюм утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Кроссовки для зала | шар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Очки солнцезащитные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Перчатки лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Рюкзак | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Термобелье | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Футболка (короткий рукав) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 14. | Футболка (длинный рукав) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Чехол для лыж | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 16. | Шапка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

1. [↑](#footnote-ref-1)