

Управление образования Артемовского городского округа
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа» №25

ПРИНЯТА:

решением педагогического совета
МАОУ ДО «СШ» №25
Протокол № 4
от «16» марта 2023г.

УТВЕРЖАЮ:

Директор МАОУ ДО «СШ» №25



О.С. Хлюпин

Приказ № 20 от «16» марта 2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

«Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по виду спорта «Лыжные гонки»

Разработчики программы:

Пятанова А.С. – заместитель директора по УР

Богатырев С.Н – тренер-преподаватель по лыжным гонкам

Хайбрахманов Ф.Ф. – тренер-преподаватель по лыжным гонкам

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры
Теории и методики физической культуры
Екатеринбургского института физической культуры
(филиала) УралГУФК

С.Л. Сазонова

Кандидат биологических наук, доцент кафедры
Естественно – научных дисциплин
Екатеринбургского института физической культуры
(филиала) УралГУФК

М.В. Светлакова

пос. Буланаш, 2023

I. Общие положения

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

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование знаний, умений, навыков в области избранного вида спорта, подготовку и отбор талантливых и одаренных детей.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечнососудистую, дыхательную и нервную. 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. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце 19 - начале 20 вв. во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 была создана Международная федерация

лыжного спорта (FIS, ФИС). СССР вступил в нее в 1948. В 2000 году ФИС насчитывала 98 национальных федераций.

Отличительными особенностями вида спорта – «лыжные гонки» являются:

1) Естественность движений. В основе лыжных гонок лежат естественные движения – скользящие шаги по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, поворотов. При этом в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища.

2) Оздоровительное воздействие. Длительная мышечная работа на открытом воздухе в меняющихся условиях окружающей среды (снег, ветер, мороз) способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям. Укрепляются дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Живописный лес и чистый воздух помогают лыжникам на занятиях получить заряд бодрости, укрепить нервную систему. «Лыжи – вот моя поликлиника, сосны – вот мои доктора», - так сказал П.Ф. Лесгафт – основоположник научной системы физического воспитания в России.

3) Самостоятельность действий. Каждый лыжник-гонщик на протяжении соревнований, учитывая самочувствие и изменяющуюся обстановку, самостоятельно определяет технику и тактику на дистанции.

4) Соревновательный характер. Стремление превзойти соперников в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе соревнований.

5) Этичность. Правила соревнований предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к соперникам.

6) Воспитание важнейших морально-волевых качеств: смелости и настойчивости, дисциплинированности и трудолюбия, физической выносливости, способности к перенесению любых трудностей. Главная ценность лыжного спорта в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 70 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

формат гонки	длина дистанции (км)	длина трассы (км)
Соревнования с отдельным стартом	3, 5, 7.5, 10, 15, 20, 30, 50	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 8.3, 10, 12.5, 15, 16.7
Соревнования с масс-стартом	10, 15, 30, 50, 70	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 8.3, 10, 12.5, 15, 16.7
Массовые соревнования	без ограничений	без ограничений
Скиатлон	5+5, 7.5+7.5, 10+10, 15+15	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10
Персьют	5, 7.5, 10, 15	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10
Эстафета (3-4 участника в команде, могут быть разного пола)	2.5, 3.3, 5, 7.5, 10	2.5, 3.3, 3.75, 5

Спринт (мужчины)	1-1.8	0.5-1.8
Спринт (женщины)	0.8-1.6	0.4-1.6.
Командный спринт – эстафета (мужчины)	2x(3-6)x1-1.8	0.5-1.8
Командный спринт – эстафета (женщины)	2x(3-6)x1-1.6	0.4-1.6

Лыжная трасса – специально подготовленный участок местности шириной не менее 3 метров для проезда специальных снегоуплотняющих машин типа «Ратрак», для уплотнения снега и прокладки лыжни; дистанция – расстояние на трассах, обусловленное настоящими правилами. Эта таблица действительна для организации соревнований, состоящих из нескольких кругов, но в случае выбора короткой трассы с большим количеством кругов необходимо учитывать общую дистанцию, вид старта и ширину трассы. Соревнования в спортивных дисциплинах спринт и командный спринт могут проводиться на одном или нескольких кругах.

Структура системы многолетней подготовки.

Многолетняя подготовка спортсменов включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи:

1. Этап начальной подготовки – 3 года, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – НП). В задачи этапа начальной подготовки входит: - формирование интереса к занятиям спортом; - овладение основных двигательных умений и навыков; - освоение основ техники вида спорта «лыжные гонки»; - участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе); - общие знания об антидопинговых правилах; в спорте - укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет, в рамках которого формируются тренировочные группы (Т).

Задачами тренировочного этапа является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания; - овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях; - овладение общими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»; - знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений), в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях; - овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «лыжные гонки»;

- приобретение опыта судьи по виду спорта «лыжные гонки»; - знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика.

С учетом специфики вида спорта «лыжные гонки» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

➤ комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями 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.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16 -18	20-24
Общее количество часов в год	234 -312	312-416	520 - 624	624 - 936	1040-1248

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

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.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Объем физической нагрузки	79-85	84-91	70-76	74-80	72-78
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	25-27
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28	28-30	30-32	35-37
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	10-12	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12	10-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	2-4	3-5	4-6

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

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "Лыжные гонки"

Виды соревнований	Этап НП		Тренировочный этап		Этап ССМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
контрольные	2	3	6	9	10
основные	-	2	6	8	11

План инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Этап программы спортивной подготовки	Необходимые умения и навыки по судейской и инструкторской практике
Этап начальной подготовки	-
Учебно-тренировочный этап:	
1 год	Спортсмены должны овладеть принятой в лыжных гонках терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.
2 год	Необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнений и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала. Спортсмены должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований в лыжных гонках и уметь выполнять обязанности помощника судьи и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.

свыше двух лет	Спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику лыжного хода; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с лыжниками младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по лыжным гонкам, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи.
----------------	---

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки,разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

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.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам обучения приведены в Приложении №5.

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:

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

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

1.3. 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.

1.4. 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.

2. 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.

3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

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
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			170
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			4.00
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более
			14.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более
			13.00
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»	

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	не более	
			9.40	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.40
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31.00	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.00
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.30	-

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

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 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»			

IV. Рабочая программа по виду спорта - лыжные гонки

Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки 1 года

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

Теоретическая подготовка

1-й год

- ✓ Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок
- ✓ Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.
- ✓ Лыжный спорт в России и мире
- ✓ Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь
- ✓ Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка													
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	8
Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Этап начальной подготовки 2-3 года

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

Теоретическая подготовка

2-й год

- ✓ Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов;
- ✓ Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире;
- ✓ Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь;
- ✓ Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

3-й год

- ✓ Правила поведения и техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам;
- ✓ Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена;
- ✓ Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов;
- ✓ Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции.
- ✓ Правила поведения на соревнованиях.

Программный материал для этапа начальной подготовки

2-й год

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

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

3-й год

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

- ✓ Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов.

**Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов
для этапа начальной подготовки 2-3 года**

Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
Общая физическая подготовка	20	20	20	25	26	25	24	24	23	25	23	21	276
Специальная физическая подготовка	12	12	12	8	8	9	9	9	10	9	10	12	120
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	-	-	-	-	-	1	-	-	1	8
Техническая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	56
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские и медико-биологические восстановительные мероприятия	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	8
Всего часов	39	468											

Тренировочный этап

Тренировочный этап 1 – 2 года

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

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

Теоретическая подготовка

1-ый год

- ✓ Развитие вида спорта в России и за рубежом;
- ✓ Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- ✓ Общая характеристика процесса спортивной тренировки. Её цели, задачи и содержание;
- ✓ Правила организации и проведения соревнований.

2-ой год

- ✓ Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения: подготовительные,

общеразвивающие и специальные упражнения;

- ✓ Просмотр техники лыжных ходов (видео);
- ✓ Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- ✓ Правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам.

Программный материал для тренировочного этапа 1-2 года

1-ый год обучения

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

2-ой год обучения

- ✓ Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости;
- ✓ Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса;
- ✓ Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств;
- ✓ Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- ✓ Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса;
- ✓ Закрепление разных ходов классического стиля;
- ✓ Закрепление разных ходов свободного стиля передвижения на лыжах;
- ✓ Закрепление основных элементов техники классического и свободного стиля в облегченных условиях;
- ✓ Совершенствование основных элементов техники классических ходов;
- ✓ Совершенствование спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Закрепление преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом;
- ✓ Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»;

- ✓ Закрепление специально-подготовительных упражнений. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной подготовке;
- ✓ Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости;
- ✓ ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.);
- ✓ Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложно-координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу;
- ✓ Восстановительные мероприятия;
- ✓ Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.

Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки

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

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на тренировочном этапе 1-2 года

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

Примерный годовой график расчёта учебно-тренировочных часов для тренировочного этапа 1-2 года

Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
	Общая физическая подготовка	23	20	21	28	28	28	26	23	26	26	26	
Специальная физическая подготовка	20	20	20	14	16	16	18	20	18	16	18	20	216
Участие в спортивных соревнованиях	5	6	6			1		2	2	2		4	28

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

**План-схема построения тренировочных нагрузок
в годичном цикле на тренировочном этапе 1-2 года**

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III		
III зона (км)		25	30	35	30	10							130
IV зона (км)			5	5	5								15
Имитация, прыжки (км)		5	5	10	10	5							35
Всего Бег .Ходьба.	1	14	15	16	16	12	120	40	30	30	30	100	1180
Лыжероллеры I зона (км)	3	45	50	55	20	10							210
II зона (км)	2	55	75	85	70	35							340
III зона (км)			5	10	10	5							30
IV зона (км)													
Всего	5	10	13	15	10	50							580
Лыжи I зона (км)							50	70	50	50	50		270
II зона (км)							70	135	10	95	90		490
III зона (км)							10	50	60	65	60		245
IV зона (км)								5	10	10	10		35
Всего лыжной подготовки							130	260	22	22	210		1040
ОООЦН	1	24	28	31	26	17	250	300	25	25	240	100	2800
Спорт. игры, ору, сил.	1	12	10	10	10	12	6	5	4	4	7	15	110

Тренировочный этап 3 – 5 года

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

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

Теоретическая подготовка

3-ий год

- ✓ Общая физическая подготовка, ее цель и задачи
- ✓ Методы и средства общей физической подготовки
- ✓ Специальная физическая подготовка в лыжных гонках, ее цель и задачи
- ✓ Нагрузка и отдых как элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека

4-ый год

- ✓ Представление о микро и макро циклов лыжников
- ✓ Нормы спортивного питания. Сбалансированность питания. Состав пищи, её калорийность
- ✓ Физическая подготовка лыжника. Воспитание силовых способностей. Общая силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения в парах Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм.

5-ый год

- ✓ Психологическая подготовка лыжников к соревнованиям
- ✓ Стратегия и тактика избранного вида спорта. Организация коллективных и индивидуальных действий в избранном виде спорта. Задачи, средства, методы тактической подготовки.
- ✓ Тактические взаимодействия
- ✓ Средства и методы исследования спортивной тренировки лыжника. Средства специальной подготовки. Методы исследования
- ✓ Эффективная Тренировочная нагрузка. Влияния нагрузки на организм лыжника. Выход на пик тренированности

Программный материал для тренировочного этапа 3-5 года

3-ий год

- ✓ Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости;
- ✓ Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса;
- ✓ Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств;
- ✓ Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости;
- ✓ Совершенствование передвижений на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- ✓ Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса;
- ✓ Совершенствование разных ходов классического стиля;
- ✓ Совершенствование разных ходов свободного стиля передвижения на лыжах;
- ✓ Совершенствование основных элементов техники классического и свободного стиля в облегченных условиях;
- ✓ Совершенствование основных элементов техники классических ходов;
- ✓ Совершенствование спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Закрепление преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом;
- ✓ Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»;
- ✓ Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости ;
- ✓ СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов;
- ✓ Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости;
- ✓ СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов;
- ✓ Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов;
- ✓ Восстановительные мероприятия.

4-ый год

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

5-ый год

- ✓ Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости;
- ✓ Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств;
- ✓ Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса;
- ✓ Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами;
- ✓ Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладение жесткой системой рука-туловище;
- ✓ Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- ✓ Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- ✓ Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперника;
- ✓ Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижениях классическими, коньковыми лыжными ходами;
- ✓ Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами;
- ✓ Многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам;
- ✓ СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов;
- ✓ Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости;
- ✓ СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов;
- ✓ Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости;

- ✓ Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов;
- ✓ Восстановительные мероприятия.

Физическая подготовка
Допустимые объемы основных средств подготовки

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

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на тренировочном этапе 3 – 5 годов

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/минут	La, мМоль/л
IV	максимальная	106 и более	185 и более	15 и более
III	высокая	91 - 105	175 - 184	8 - 14
II	средняя	76 - 90	145 - 174	4 - 7
I	низкая	75	144 и менее	1 - 3

Примерный годовой график расчёта тренировочных часов для тренировочных этапов 3-5 года

Виды подготовки	Тренировочный год												Всего часов
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Общая физическая подготовка	21	22	22	20	34	33	30	30	32	32	23	21	320
Специальная физическая подготовка	30	28	28	14	15	22	22	26	26	25	29	29	294
Участие в спортивных соревнованиях	16	16	16	12	2	4	4	6	8	6	10	12	112
Техническая подготовка	6	6	6	6	8	10	12	12	6	10	14	14	110
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	30
Инструкторская и судейская практика	2	1	3	11	8	3	4	1	2	1			36

Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	2	10	8	3	3		2	2			34
Всего часов	79	77	79	77	78	78	78	78	78	78	78	78	936

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле для тренировочного этапа 3 года

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

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле для тренировочного этапа 4 года

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный период	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III		
Бег, ходьба I зона (км)	70	45	45	60	50	90	70	30	20	20	30	60	590
Бег II зона (км)	100	105	115	130	115	90	80	40	30	30	30	40	905
III зона (км)		15	25	30	20	20							110
IV зона (км)		5	10	10	15	10							50
Имитация, прыжки (км)		10	15	20	20	10							75
Всего Бег.Ходьба.Имитац	170	180	210	250	220	220	150	70	50	50	60	100	1730
Лыжероллеры I зона (км)	25	50	70	80	60	25							310
II зона (км)	25	100	115	135	120	70							565

III зона (км)		15	20	25	30	20							110
IV зона (км)		5	5	10	10	5							35
Всего лыжероллерной подг.	50	170	210	250	220	120							1020
Лыжи I зона (км)							60	70	60	60	60	20	330
II зона (км)							300	290	220	180	150		790
III зона (км)							30	35	50	40	40		545
IV зона (км)							10	15	20	20	20		85
Всего лыжной подготовки							400	410	350	300	270	20	1750
ООЦН	220	350	420	500	440	340	550	480	400	350	330	120	4500
Спорт.игры, ору, силовая подготовка (ч)	18	18	16	16	14	18	12	8	7	6	6	20	159

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле для тренировочного этапа 5 года

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

соревнований. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

Теоретическая подготовка

- ✓ История спортивной школы, достижения и традиции.
- ✓ Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжение лыжников
- ✓ Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям
- ✓ Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.
- ✓ Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш.
- ✓ Определение времени и результатов индивидуальных гонок.
- ✓ Врачебный контроль и самоконтроль
- ✓ Понятие о рациональном питании спортсменов, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании.
- ✓ Профилактика травм и заболеваний.
- ✓ Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

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

- ✓ ОФП и СФП соответствуют материалу тренировочного этапа, но применяются с учетом индивидуальной подготовленности спортсменов.

Техническая подготовка:

- ✓ совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;
- ✓ обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций;
- ✓ совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями.

Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши			Девушки		
	Тренировочный год					
	3	4	5	3	4	5
Общий объем	5300-6200	6300-7200	7300-8300	4300-5000	5200-5600	5700-6300
Объем лыжной подготовки, км	2700-3200	3300-3600	4000-4400	2400-2700	2800-3000	3100-3300

Объем лыжероллерной подготовки, км	1700-1900	1800-2100	2100-2300	1400-1500	1600-1700	1800-1900
Объем бега, имитации, км	1900-2100	2200-2500	2300-2700	1500-1700	1800-2000	1900-2100

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на тренировочном этапе 3 – 5 годов

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

Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов для этапов совершенствования спортивного мастерства 1-2 года

Виды подготовки													Всего часов
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Общая физическая подготовка	30	35	20	20	20	20	20	25	30	35	33	32	320
Специальная физическая подготовка	35	35	40	44	44	45	45	37	25	30	30	30	440
Участие в спортивных соревнованиях	11	6	18	20	20	22	22	20	5	7	9	10	170
Техническая подготовка	14	18	16	8	8	6	6	6	14	16	18	18	148
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6	1	4	6	6	5	5	5	2	6	9	7	62
Инструкторская и судейская практика	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	44
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	5	3	5	4	3	3	5	22	6	1	3	64
Всего часов	104	104	104	106	106	104	106	100	102	104	104	104	1248

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-2 года**

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

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше 2 лет**

Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
Общая физическая подготовка	36	38	26	26	26	24	24	30	36	38	38	38	380
Специальная физическая подготовка	42	40	48	50	50	52	50	42	36	38	40	42	530
Участие в спортивных соревнованиях	14	10	18	22	24	26	28	20	6	10	10	12	200
Техническая подготовка	16	20	20	10	10	8	8	8	16	18	18	18	170
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6	4	4	6	6	5	5	8	8	8	8	8	76
Инструкторская и судейская практика	4	4	2	4	2	2	3	4	6	3	3	3	40

Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	6	4	4	4	3	4	8	10	7	3	3	60
Всего часов	122	122	122	122	122	120	122	120	118	122	120	124	1456

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-2 года

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Лыжные гонки» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным 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.

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

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

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным 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.

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

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

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

№ 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 (0,6x2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
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

Экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	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

Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

Информационно-методические условия реализации Программы.

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;
- Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;
- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: выработать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Список основных рекомендуемых литературных источников

1. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов М.: Физическая культура, 2005 г.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. 2-е издание, исправленное и дополненное Москва 2003 г.
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / [Г. А. Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Сергеева и др.]; под ред. Г. А. Сергеева. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013 г. (Сер. Бакалавриат).
4. Психология физического воспитания и спорта: Педагогическое пособие. - М.: Академия, 2004. (Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И.)
5. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. (Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г.)
5. Специальная подготовка лыжника: Учебная книга.-М.: СпортАкадемПресс, 2001 год (Раменская Т.И.)
6. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.
7. Всемирный антидопинговый кодекс 2009: Всемирное антидопинговое агентство. Пер. с англ. И.И. Гусева, А.А. Деревоедов, Г.М. Родченков / Ред. А.А. Деревоедов.:2008 г.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки Приказ Минспорта РФ от от 14 марта 2013 г. N 111
9. Правила вида спорта «лыжные гонки» от « 01 » ноября 2017 г. № 949. www.flgr.ru Официальный сайт «Федерации лыжных гонок России»
10. www.minsport.gov.ru Официальный сайт Министерство спорта Российской Федерации.

Список дополнительных рекомендуемых литературных источников

1. Физиология спорта / Под ред. ДЖ.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев.: Олимпийская литература, 2001.
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.- М.: Физическая культура и спорт, 1980.
6. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. – М., 1990.
7. Лемешков В.С. Концепция подготовки квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости: методические рекомендации – Гомель, 1993 г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru)
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации лыжные гонки [электронный ресурс] (<http://www.flgr.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (www.olympic.ru)
4. Официальный интернет-сайт международной лыжных гонок (FIS) [электронный ресурс] (<https://www.fis-ski.com/>)

6. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
8. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4-5-6	6-8	10-12	12-18	20-24	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		15		12		10		4
		1.	Общая физическая подготовка	94	100	104	96	320
2.	Специальная физическая подготовка	34	54	60	98	440	530	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	74	106	120	136	170	200	
4.	Техническая подготовка	18	16	16	16	148	170	
5.	Тактическая подготовка	22	78	80	100	18	22	
6.	Теоретическая подготовка	62	60	44	60	18	22	
7.	Психологическая подготовка	-	-	54	72	18	22	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	10	10	10	10	
9.	Инструкторская практика	-	-	10	10	22	20	
10.	Судейская практика	-	-	10	10	22	20	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	6	8	32	40	
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	6	8	32	30	
Общее количество часов в год		312	416	520	624	1248	1456	

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на 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,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,	В течение года

	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)	определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
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

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

Этап спортивной подготовки	мероприятие	Тема	Сроки проведения	Ответственный
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Тренер-преподаватель
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Летняя оздоровительная кампания	зам. директора по УР
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	1 раз в год	Спортсмен
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе Формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Тренер-преподаватель
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Летняя оздоровительная кампания	зам. директора по УР
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	1 раз в год	Спортсмен
	Родительское собрание	Определение понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
Этапы совершенствования спортивного	Семинар для тренеров и спортсменов	Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель

мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	1 раз в год	Спортсмен
---	---------------------------------	---	-------------	-----------

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической 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.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-	Всего на учебно-	≈ 600/960		

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

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Категория контингента	Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
Лица, занимающиеся на этапе начальной подготовки	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья.	Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объем которых установлен приказами Минздрава России.	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности.
		Врач по спортивной медицине (в случае установления III или IV группы здоровья)	Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы). Электрокардиография (далее - ЭКГ) Эхокардиографическое исследование (далее - ЭхоКГ) по медицинским показаниям Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям Оценка реакции организма на физическую нагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений Определение допуска к занятиям/	
Лица, занимающиеся спортом на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	1 раз в 12 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспаратаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу,	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Выбор и содержание методов

		<p>Гинеколог(по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине</p>	<p>креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевая кислота, креатинин, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо) Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы). ЭКГ, ЭхоКГ Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям) Холтеровское мониторирование (по показаниям) Спирография, Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) Ультразвуковое исследование (далее - УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. КТ/МРТ (по показаниям) Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) в соответствии с методическими рекомендациями, согласно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности</p>	<p>обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний (в том числе у родственников) и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности.</p>
--	--	--	---	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021975

Владелец Хлюпин Олег Сергеевич

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024