

Администрация Иркутского районного муниципального образования  
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
Иркутского районного муниципального образования  
«Спортивная школа»

Принята :  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 2 от 29.03.2023г.

Утверждаю:

Директор МКУ ДО ИРМО  
«Спортивная школа»  
М.Е. Гончарук



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «лыжные гонки» для этапа начальной подготовки и  
учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации)**

Разработчик программы:  
Зам. директора по УВР Потапова Е.П.

Иркутский район  
2023г.

## Содержание

Глава	Наименование	Стр.
I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4-7
2.1	Объем Программы	4
2.2	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
III.	Годовой учебно-тренировочный план	7-9
IV.	Организация воспитательной работы	9-13
V.	Организация антидопинговой работы.	13-15
VI.	Планы инструкторской и судейской практики	15-16
6.1	Этап начальной подготовки	15
6.2	Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки	16
VII.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применения восстановительных средств.	17-21
7.1	Педагогические средства восстановления	17
7.2	Психологические средства восстановления	17
7.3	Гигиенические средства восстановления	18
7.4	Правила техники безопасности	18
7.5	Медико-биологический контроль	19
VIII.	Система контроля	21-25
IX.	Рабочая программа	25-39
9.1.	Виды тренировочной деятельности на этапе начальной подготовки	26
9.1.1.	Теоретическая подготовка	26-29
9.1.2.	Практическая подготовка	29-32
9.2.	Виды тренировочной деятельности на учебно-тренировочном этапе	32
9.2.1.	Теоретическая подготовка	32-34
9.2.2.	Практическая подготовка	35-39
9.3.	Учебно-тематический план	39
X.	Особенности осуществления спортивной подготовки	40-41
XI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	41-48
	Приложения 1-4	49-60

## **I. Общие положения**

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

Основная цель Программы начального этапа спортивной подготовки заключается в эффективной организации процесса набора в секции детей, желающих и способных заниматься лыжными гонками, а также развития у них базовых двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для решения задач начального этапа подготовки лыжника.

Основная цель Программы тренировочного этапа спортивной подготовки заключается в повышении уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств, с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

Оздоровительные: сформировать потребность к ведению здорового образа жизни, привлечь обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

Образовательные: способствовать профессиональному самоопределению, развить физические, интеллектуальные и нравственные способности учащихся;

Спортивные: достичь высоких спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся для зачисления их в спортивные сборные команды Иркутской области и Российской Федерации.

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

Программа разработана на основе ФССП по виду спорта «лыжные гонки». В содержание Программы включены общие требования к организации тренировочного процесса, нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе и тренировочном этапе становления легкоатлета.

Программа разработана с учетом следующих особенностей организации тренировочной и методической деятельности:

1. По признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта
2. По этапам и периодам подготовки:
  - а) этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года-ЭНП)
  - б) учебно-тренировочный этап или этап спортивной специализации (до двух лет, свыше двух лет - УТЭ)

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

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

**2.1. Объем Программы**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18
Общее количество	234-312	312-416	520-728	832-936

часов в год				
-------------	--	--	--	--

## **2.2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

- *Учебно-тренировочные занятия* (групповые, индивидуальные, смешанные занятия; работа по индивидуальным планам; самостоятельные занятия).

- *Учебно-тренировочные мероприятия:* по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия (по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к спортивным соревнованиям планируются с учетом целесообразности участия в них тех или иных спортсменов и признанной оптимальной продолжительности проведения в следующих границах (количество суток без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно):

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России: до 14 дней – на УТЭ.

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям: до 14 дней – на УТЭ.

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации: до 14 дней – на УТЭ.

Специальные тренировочные мероприятия планируются с учетом следующих требований:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке: до 14 дней – на УТЭ;

- восстановительные тренировочные мероприятия для лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях: до 10 дней на УТЭ;

- тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования в соответствии с планом комплексного медицинского обследования: до 3 дней, но не более 2 раз в год на УТЭ;

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период: до 21 дня подряд и не более 2 тренировочных мероприятий в год – на ЭНП, УТЭ.

- *Спортивные соревнования* (на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в

соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях).

Все известные соревнования составляют две группы – контрольные и основные. Контрольные проводят для определения степени подготовленности спортсменов. По результатам таких стартов происходит оценка эффективности избранного варианта тренировки с возможной её последующей коррекцией. К числу контрольных стартов можно отнести официальные календарные соревнования и специально запланированные для своего контингента. Основные соревнования направлены на выявление лучших личных и командных результатов.

### **Планируемые количественные показатели соревновательной деятельности.**

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

### **III. Годовой учебно-тренировочный план**

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лыжные гонки» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящей свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой

частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом: подготовительный период, соревновательный период, переходный период.

С целью преемственности структуры подготовки на этапах подготовки предлагается примерная модель динамики тренировочных задач в годичном цикле. 1. Подготовительный период.

Весеннее-летний этап:

МАЙ:

- Снижение специальной работоспособности.
- Поддержание на определенном уровне двигательных и вегетативных функций.

- Подготовка опорно-двигательного аппарата к перемене средств и методов тренировочной работы.

- Выбор оптимальных тренировочных моделей различных сторон подготовленности спортсмена.

ИЮНЬ:

- Всестороннее развитие двигательных качеств общей физической подготовки.

- Поддержание уровня специфической работоспособности с помощью специальных средств тренировки.

- Повышение уровня теоретической подготовки.

ИЮЛЬ:

- Развитие специальных физических качеств средствами общей и специальной подготовки.

- Поддержание уровня общефизической подготовки.

- Развитие скоростно-силовых качеств общего и специального направления.

- Совершенствование отдельных сторон психологической подготовки.

- Развитие технического мастерства в специальных упражнениях.

Летнее-осенний этап:

АВГУСТ:

- Сохранение и повышение специальной работоспособности за счет повышения (интенсивности нагрузки (интенсификация тренировки, изменение рельефа).

- Развитие скоростно-силовой подготовки с помощью специальных средств тренировки.



- Совершенствование психологической и тактико-технической подготовленности.

#### СЕНТЯБРЬ:

- Подведение спортсмена к пику «спортивной формы» в специальной и физической подготовке.

- Повышение уровня развития скоростно-силовой подготовки специального направления, снижение уровня общефизической подготовки.

- Техническое совершенствование.

#### ОКТАБРЬ:

- Снижение интенсивности тренировочной нагрузки, постепенное увеличение объема тренировочной работы.

- Проведение медико-биологического обследования и комплекса восстановительных мероприятий.

- Выбор оптимальных сроков активного отдыха.

Осенне-зимний этап:

#### НОЯБРЬ:

- Развитие специально работоспособности и психологической выносливости.

- Поддержание уровня развития общефизической подготовки.

- Становление технического мастерства.

#### ДЕКАБРЬ:

- Поддержание специфической работоспособности.

- Совершенствование уровня развития скоростно-силовой подготовки.

- Опробирование оптимальной системы индивидуального способа подведения спортсмена к старту.

2. Соревновательный период.

#### ЯНВАРЬ:

- Повышение уровня развития специальной скоростной и скоростно-силовой выносливости.

- Совершенствование отдельных сторон психологической подготовки.

- Подведение организма к пику «спортивной формы».

#### ФЕВРАЛЬ:

- Поддержание уровня соревновательной готовности и выбор сроков ее снижения в момент отсутствия ответственных стартов.

- Приобретение высокого уровня технической подготовленности.

- Поддержание уровня развития общефизической подготовки.

- Совершенствование индивидуальных особенностей в подготовке спортсмена.

МАРТ:

- Уменьшение объема специальной подготовки с постепенным увеличением применения средств общефизического направления.
- Совершенствование технико-тактического мастерства.
- Подведение организма к пику спортивной формы.

АПРЕЛЬ:

- Снижение тренировочных нагрузок, совершенствование технических элементов.
- Подготовка опорно-двигательного аппарата к перемене средств и методов тренировочной работы.
- Проведение медико-биологических обследований и комплекса восстановительных мероприятий.
- Выбор оптимальных сроков активного отдыха.

Годовой учебный план представлен в приложении № 1 к Программе.

#### **IV. Организация воспитательной работы**

Необходимым условием проведения эффективного тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с обучающимися по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий, в соответствии с намеченным тренировочным планом.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Задачи воспитательной работы:

- Формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей гражданина России;
- Формирование у обучающихся нравственной и правовой культуры;
- Создание условий для развития у обучающихся физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- Формирование интереса у обучающихся к профессиональной деятельности физкультурно-спортивной направленности;
- Формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- Создание системы целенаправленной воспитательной работы с родителями (законными представителями) для активного и полезного взаимодействия спортивной школы и семьи;

- Создание эффективной системы профилактической работы с обучающимися «группы риска».

Календарный план воспитательной работы разрабатывается ежегодно, на основе планов мероприятий Учреждения и входит в структуру рабочей программы тренера-преподавателя.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня(судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований)	В течение года в соответствии с планом спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская практика	Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря. Организация мест тренировочных занятий.	В течение года
1.3.	Профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.	Тематические беседы, направленные на формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта. Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни». Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период Тематические беседы: «Твой путь к здоровью!» (профилактика наркозависимости, табакокурения, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних)	В течение года по графику
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течение

		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).	года
2.3	Соблюдение техники безопасности	Выдача и оформление журналов. Проведение инструктажей с обучающимися: - по правилам пожарной безопасности; - по правилам по технике безопасности; - по правилам дорожного движения; - охрана труда.	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Проведение занятий: «В дружбе народов - единство России» «Значение Государственной символики РФ»; «Правила использования Государственной символики на соревнованиях». Организация участия обучающихся в городской героика - патриотической акции «Пламя гордости за Победу» Участие в онлайн-проекте «Бессмертный полк»	В течение года  Ноябрь Декабрь  Май
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; - участие в областных и городских мероприятиях патриотической	В течение года

		направленности; - тематические физкультурно-спортивные праздники, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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
4.2.	Проведение досуговых и культурно - массовых мероприятий	Организация и посещение группой культурно-просветительских и досуговых учреждений: экскурсий, посещение театров, музеев, спортивных соревнований, бесед, диспутов.	В течение года
5.	<b>Правовое воспитание</b>		
5.1.	Организация и проведение мероприятий по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений	Оформление стенда «Закон один для всех». Встречи с представителями ОВД, общественности по вопросам профилактики правонарушений среди несовершеннолетних. Антитеррор и профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде. Изучение личных дел обучающихся сирот и оставшихся без попечения родителей, выявление обучающихся группы риска. Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в неблагоприятных социальных условиях (оказавшихся в трудной жизненной ситуации).	Декабрь  В течение года
6.	<b>Трудовое воспитание</b>		

6.1	Организация обучающихся на выполнение общественно-полезного труда, на участие в работе по благоустройству	Участие в субботниках, мероприятиях по благоустройству территории	В течение года
5.	<b>Организация работы с родителями обучающихся</b>		
5.1	Сотрудничества с родителями в период всех этапов подготовки спортсмена.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение родительских собраний в тренировочных группах;</li> <li>- создать группы с родителями и обучающимися по организации обратной связи в мессенджерах, сети Интернет;</li> <li>- проведение совместных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий;</li> <li>-организация присутствия родителей на соревнованиях.</li> </ul>	В течение года

### **V. Организация антидопинговой работы.**

Целью проведения антидопинговой работы в Учреждении является формирование установки у детей о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента занимающихся. При проведении занятий могут быть использованы игровые формы, диалоги, групповые дискуссии.

На начальном этапе подготовки юных лыжников в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах. Вопросы, связанные с профилактикой и использованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена.

Антидопинговые мероприятия со спортсменами тренировочного этапа направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике

применения допинга, ознакомление спортсменов с национальными антидопинговыми организациями и их программами.

За последние годы в работе с обучающимися широко применяется, разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый спортсмен получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

Учет информирования спортсменов об антидопинговых правилах ведется в журнале учета работы тренера под подпись спортсмена. Для спортсменов групп УТЭ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

### **Примерный план антидопинговых мероприятий**

№	Название мероприятий	Срок проведения	Ответственный
1.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	В течение года	методист, мед. работник
2.	Оформление стенда по антидопингу с обновлением наглядной агитации	Январь	методист, мед. работник
3.	Прохождение тренерами образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	Март	тренеры- преподаватели
4.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	В течение года	тренеры- преподаватели
5.	Проведение среди обучающихся и лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) тематических бесед	Ноябрь	тренеры- преподаватели
6.	Участие в образовательных семинарах	В течение года	тренеры - преподаватели
7.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	руководитель

## **VI. Планы инструкторской и судейской практики**

### **6.1. Этап начальной подготовки**

В течение всего периода обучения в рамках инструкторской практики тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и обучению основам правил соревнований. По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Уже с первого тренировочного года необходимо формировать умение и навык у обучающихся в проведении беговых и общеразвивающих упражнений разминочного характера под контролем тренера-преподавателя.

3. Также возможно привлекать спортсменов к объяснению правил подвижной игры используемой с тренировки, условий ее проведения – на 1 году тренировки, к объяснению знакомого упражнения и его демонстрации – на 2-3 годах тренировки. Судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки лыжника заключается в ознакомлении обучающихся с основами техники и технических соревновательных действий, с основами правил соревнований.

### **6.2. Учебно-тренировочный этап.**

Инструкторская и судейская практика регулируется тренером-преподавателем и включает в себя:

- выполнение обучающимися, частично передаваемых тренером-преподавателем функций: по подготовке и ремонту спортивного оборудования и инвентаря, организации мест тренировочных занятий; руководству подгруппой обучающихся во время занятий (контроль за безопасностью действий вновь включенных в группу товарищей при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведение отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощь тренеру при организации и проведении круговой тренировки, помощь в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.);

- овладение обучающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий;

- выполнение обучающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по лыжным гонкам все более высокого уровня в разных судейских должностях.

В планы инструкторской и судейской практики может быть и должно быть включено: ведение спортсменами тренировочных дневников (по установленной тренером форме) и обработка содержащейся в них информации, участие обучающихся в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения.

Тренеры-преподаватели самостоятельны в подборе конкретных заданий для обучающихся используемых в рамках инструкторской и судейской практики, а также в выборе форм такой практики. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения методической литературы, практических занятий.



Количество часов на освоение инструкторской и судейской практик определяется годовым учебно-тренировочным планом.

### **План инструкторской и судейской практик**

№	Мероприятия	Этап подготовки
1.	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта.	УТЭ
2.	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований).	УТЭ
3.	Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.	УТЭ
4.	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.	УТЭ
5.	Анализ результатов выполнения тренировочных планов.	УТЭ
6.	Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря.	УТЭ
7.	Организация мест тренировочных занятий.	УТЭ
8.	Овладение навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий	УТЭ
9.	Ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной тренерским советом форме.	УТЭ

### **VII. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применения восстановительных средств.**

При современных условиях и ритме жизни средства восстановления после физических нагрузок и методика их применения в процессе тренировочной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения поставленных задач. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

#### **7.1. Педагогические средства восстановления.**

Педагогические средства восстановления являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла. К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;

- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

## 7.2. Психологические средства восстановления.

При психологическом воздействии на обучающихся возрастает роль тренера-преподавателя. Важное значение имеет знание тренера-преподавателя возрастных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, умение определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие: Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий);
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани;
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

## 7.3. Гигиенические средства восстановления.

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

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса, на начальном этапе спортивной тренировки одним из средств профилактики травматизма является формирование у обучающихся правильной техники выполнения базовых движений.

#### 7.4. Правила техники безопасности.

Правила техники безопасности и обязательное наличие разминки перед основной тренировочной работой, также является необходимым для предотвращения травм у спортсменов.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Соблюдать правила поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях и вне их
2. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
3. Соблюдать температурный режим тренировок в зимнее время, надевать тренировочный костюм в холодную погоду в весенне-осенние периоды подготовки.
4. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
5. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
6. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
7. Применять упражнения на расслабление и массаж.
8. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг». Важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления

работоспособности спортсменов, но и систематически и грамотно их применять.

#### 7.5. Медико-биологический контроль.

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности. Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов. Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям лыжников;
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса лыжников;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием лыжников;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий лыжников;
- медицинское обеспечение соревнований по лыжным гонкам;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий лыжными гонками, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится два раза в год с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании. Примерный план применения медицинских и медико-биологических восстановительных средств представлен в таблице 8.

Медицинский (врачебный) контроль осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144 н

Медицинский контроль УМО осуществляется спортивными врачами областного врачебно - физкультурного диспансера по договору.

Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

### План медицинских (врачебных мероприятий)

№		Этапы и годы подготовки			
		ЭНП		УТЭ	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Углубленное медицинское обследование (УМО)			1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев
2.	Диспансерное наблюдение			+	+
3.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях			+	+
4.	Текущие медицинские наблюдения (ТМН) для оперативного контроля состояния здоровья, динамики адаптации организма к тренировочной нагрузке	+	+	+	+
5.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью	+	+	+	+
6.	Контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха	+	+	+	+
7.	Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН)	+	+	+	+

### VIII. Система контроля

Для контроля освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающихся, рекомендуется использовать виды контроля: этапный, текущий, оперативный и самоконтроль.

*Этапный контроль* позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки (оценка развития физических и функциональных качеств спортсменов, применяя нормативы федерального стандарта).

Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится вначале и в конце учебного года.

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

*Оперативный контроль* предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

*Самоконтроль* также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. (Ведение дневника самоконтроля спортсмена).

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценки целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно - педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки, обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе комплексов контрольных упражнений, тестов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Сдача контрольно-переводных нормативов проходит в форме промежуточной и итоговой аттестации спортсменов. Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале года январь-февраль и в конце учебного года май-август.

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег на лыжах. классический стиль 3 км	Без учета времени	-	-	Прохождение	
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3км	Без учета времени	-	-	Прохождение	

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15



2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более
			14.20      15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более
			13.00      14.30
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации	
До двух лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Свыше двух лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Техническая подготовка лыжника гонщика оценивается по: технике исполнения лыжных ходов, технике выполнения подъема, спуска, торможения и поворотов на лыжах.

## **XI. Рабочая программа**

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации образовательного и спортивного процессов, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа – нормативный документ, обязательный для выполнения и определяющий цели образовательной деятельности, содержание преподавания спортивных дисциплин, формы, методы и критерии оценки уровня усвоения материала на основе примерных программ для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ. Рабочая программа является обязательной для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки исходя из понятий «Образовательная программа» (ФЗ № 273, гл.1 ст. 2 п. 9) «Образовательная программа спортивной подготовки» (ФЗ № 127 ст.12 п.1 ч.4).

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем, по определенному виду спорта, этапу и году подготовки и должна быть рассчитана на период **с 1 сентября по 31 августа (52 недели)**.

При составлении рабочей программы должны учитываться следующие факторы:

- целевые ориентиры деятельности образовательного учреждения;
- образовательные потребности;
- возможности тренера-преподавателя;
- состояние здоровья обучающихся;
- уровень способностей обучающихся;
- состояние материально-технического обеспечения образовательного процесса.

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

### **9.1. Виды тренировочной деятельности на этапе начальной подготовки.**

#### **9.1.1. Теоретическая подготовка**

Цель и основное содержание Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Теоретические знания могут сообщаться обучающимся, в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки.

*1. Вводное занятие.* Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

*2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.* Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

*3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.* Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий.

Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

*4. Краткая характеристика техники лыжных ходов.* Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

#### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Распределение средств и методов психологической подготовки обучающихся в зависимости от уровней и периодов тренировочного процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все уровни и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На начальном этапе подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление

положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

#### **Тактическая подготовка**

Тактика – это совокупность средств, приемов, применяемых лыжником как до, так и в ходе соревнований с целью достижения высокого спортивно-технического результата.

В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей общей и специальной. Общая тактическая

подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка (техничко-тактическая) - это практическое овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований. В процессе тренировочных занятий и участия в соревнованиях начинающих спортсменов, возникает необходимость овладения знаниями, нужными для успешного освоения программы. Эти знания направлены на осмысление того, что связано с тренировкой и в конечном итоге на повышение интеллекта. Освоение этих знаний происходит параллельно с освоением практического раздела.

### **9.1.2. Практическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее гармоничное развитие лыжника, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена. Средства физической подготовки:

- Упражнения, развивающие общую выносливость.
- Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости.
- Упражнения для развития равновесия и координации движений.
- Упражнения для повышения скоростных возможностей.

Так же включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие всех физических качеств. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Общая физическая

подготовка имеет приоритетное значение, так как представляет симбиоз двигательных качеств, составляющих фундамент для процесса становления спортивного мастерства на всех его следующих этапах. Значение её компонентов в лыжных гонках по мере их значимости – выносливость; скоростно-силовые; координация и сила; быстрота и гибкость. Для развития этих базовых качеств имеется много различных тренировочных средств. При этом, чем более разнообразнее применяемые средства подготовки, тем более прочной и разносторонней будет общая физическая подготовленность.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка это развитие приоритетных двигательных качеств и формирование навыков и умений, специфичных для конкретного вида спорта. Применительно к этапу начальной подготовки данную формулировку следует понимать следующим образом: выносливость приоритетное качество в лыжных гонках, которое следует развивать исключительно аккуратно с интенсивностью, вызывающей незначительное напряжение сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Длительное использование высокой скорости передвижения категорически недопустимо, оно оказывает негативное влияние на неокрепший развивающийся организм начинающих лыжников. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта. Основными средствами являются, передвижение на лыжах и специальные упражнения. Специальные подготовительные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажёрах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного хода. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков. В настоящее время одним из основных средств, специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увеличение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи. В зимнее время основным средством является передвижение на

лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки – технической, тактической и специальной психической. При работе с детьми на этапе начальной подготовки нужно аккуратно планировать тренировки на выносливость, в связи с их утомительностью и монотонностью. Следует также учитывать, что естественная для детей этого возраста повышенная двигательная активность, а также тренировочные средства, направленные на освоение техники передвижения на лыжах, развитие координации и скоростных качеств, занимающие основное место в тренировке юных спортсменов, оказывают косвенное влияние на развитие выносливости.

#### **Техническая подготовка.**

В процессе первых трёх лет необходимо освоить:

- способы передвижения классическими лыжными ходами; способы передвижения коньковыми лыжными ходами;
- переход с одного хода на другой;
- способы подъёмов, спусков и поворотов.

Классический стиль: Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход.

Свободный: Коньковый попеременный ход, полуконьковый попеременный ход, одновременный двухшажковый коньковый ход и одновременный одношажный коньковый ход.

Занимаясь технической подготовкой, следует помнить, что структуру движений, сформированную с ошибками и доведённую до автоматизма, исправить очень трудно.

Эффективность спортивной тренировки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой катания на лыжах и физической подготовки обучающихся. 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 и скоростно-силовых качеств.

При занятиях на лыжах с юными лыжниками целесообразно начинать с разучивания классических способов передвижения.

Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега». Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом». Обучение поворотам на месте и в движении.

## **9.2. Виды тренировочной деятельности на учебно-тренировочном этапе.**

### **9.2.1. Теоретическая подготовка**

1. *Лыжные гонки в мире, России, США.* Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

2. *Спорт и здоровье.* Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потёртостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. *Лыжный инвентарь, мази и парафин.* Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения

4. *Основы техники лыжных ходов.* Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

5. *Правила соревнований по лыжным гонкам.* Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени результатов индивидуальных гонок.



### **Психологическая подготовка.**

На учебно-тренировочном этапе (начальной спортивной специализации) основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер - преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы обучающиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

#### **Тактическая подготовка.**

Определение тактической подготовки лыжника-гонщика рассмотрено в разделе тактическая подготовка на начальном этапе спортивной подготовки. При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее. Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Основные области применения тактических действий лыжника-

гонщика во время соревнований:

-Тактика применения классических лыжных ходов на различных участках дистанции;

-Тактически рациональное применение коньковых лыжных ходов на дистанции;

-Тактически рациональное распределение сил в лыжных гонках.

### **9.2.2.Практическая подготовка**

Для каждой группы занятия планируют на основе тренировочного плана, годовых графиков тренировочных занятий и настоящей программы.

Годовой тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный;

- соревновательный;

- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий. Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности юных спортсменов. В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику передвижения на лыжах. В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях. Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая атлетика). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

#### **Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств, в которых нуждается каждый лыжник, и

включает в себя различные виды подготовки. Такие как: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Функциональная подготовка: совершенствование техники различных физических упражнений, связанных с проявлением силы, быстроты, координации движений.

Средства и методы: шаговая имитация в пологие подъемы, бег, ходьба по слабопересеченной местности, смешанное передвижение – сочетание различных видов ходьбы, бега, имитации. Длительное равномерное передвижение на лыжероллерах.

**Задачи и преимущественная направленность тренировки тренировочного этапа 1,2 год (начальная спортивная специализация):**

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углублённое изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки 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. Однако стремление чрезмерно увеличить объём специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объёма без форсирования общей интенсивности тренировки.

**Техническая подготовка.**

Основной задачей технической подготовки на данном этапе является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников,

совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений.

Используемые упражнения:

- упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега» (изученные ранее упражнения выполняются с изменением темпа, амплитуды движений, интенсивности при сохранении их точности);

- упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре (изученные ранее упражнения в спусках со склонов выполняются на различных по длине и крутизне склонах, при переменной скорости, спуски со склонов в различных стойках);

- упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременным бесшажным ходом в различных условиях скольжения, передвижение попеременным бесшажным ходом с сохранением амплитуды движения тела и др.;

- упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: передвижение без палок с акцентированным движением рук, передвижение без палок с переменной интенсивностью, передвижение без палок с повышенной интенсивностью, передвижение без палок в пологие подъемы и др.;

- упражнения для овладения координацией движений в работе рук и ног: передвижение попеременным двухшажным ходом, акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага, то же меняя темп движений и др. Совершенствование техники одновременных и попеременных лыжных ходов. Совершенствование техники спусков в различных стойках, спусков и поворотов в движении.

Допустимые объёмы основных средств подготовки

показатели	юноши		девушки	
	Год обучения			
	1	2	1	2
Общий объём циклической нагрузки (км.)	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2200-2700
Объём лыжной	700-900	900-1200	600-700	700-1000

подготовки, (км.)				
Объём лыжероллерной подготовки (км.)	300-400	500-700	200-300	400-500
Объём бега, ходьбы имитации, (км.)	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

**Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе спортивной специализации**

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	Проценты от соревновательной скорости	ЧСС уд/мин	Ла мМоль/л
1	Низкая	ниже 75	ниже 150	Ниже
2	Средняя	76-90	151-178	4-7
3	Высокая	91-105	179-189	8-12
4	Максимальная	больше 106	больше 190	больше 13

**Задачи и преимущественная направленность тренировки тренировочного этапа 3 – 5 года (углубленная спортивная специализация):**

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной спортивной специализации 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 счёт 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.

Спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

**Техническая подготовка.**

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование

координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке чёткого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жёсткой системой рука – туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных условиях достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях. В том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

#### Допустимые объёмы основных средств подготовки

показатели	юноши			девушки		
	Год обучения					
	3	4	5	3	4	5
Общий объём нагрузки (км.)	3400-3700	5800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объём лыжной подготовки, (км.)	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объём роллерной подготовки (км.)	800- 900	1000-1100	1200-1400	600- 700	800- 900	1000-1100
Объём бега, имитации, (км.)	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной спортивной специализации

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	Проценты от соревновательной скорости	ЧСС уд/мин	Ла мМоль/л
1	Низкая	меньше 75	меньше 144	меньше
2	Средняя	76-90	145-174	4-7
3	Высокая	91-105	175-184	8-14
4	Максимальная	больше 106	больше 185	больше 15

### 9.3. Учебно-тематический план.

Календарно-тематическое планирование – это раздел рабочей программы, включающий дифференцированный материал, соответствующий учебному плану и графику годовой деятельности Учреждения. В учебно-тематическом планировании тренера-преподавателя отражены темы

тренировочных занятий, последовательность их изучения, используемые организационные форма и количество часов.

Знание теоретических основ планирования, управления тренировочным процессом, умение применять эти знания на практике являются для тренера – преподавателя обязательным. Тренер-преподаватель, опираясь на требования Программы ежегодно составляет учебно-тематическое планирование отдельно на каждую группу. Примерный учебно-тематический план представлен в приложении № 2 к Программе.

## **Х. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

- 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».

- в зависимости от спортивной дисциплины и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

- для досрочного перехода на этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу периода подготовки.

- в соответствии с пунктом 3.2. «Особенностей организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», утвержденных Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634, учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).



- самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом

- при комплектовании учебно – тренировочных групп на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе первого и второго года обучения, разница в возрасте обучающихся не должна превышать более двух лет.

- при объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне спортивного мастерства не должна быть выше двух спортивных разрядов.

- допускается одновременное проведение тренировочных занятий с обучающимися на этапе спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с первого по третий год обучения; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого и пятого года обучения. При объединении обучающихся, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

- при невыполнении предъявляемых Программой требований, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе. При повторном невыполнении требований спортивной подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку, может предоставляться возможность продолжить заниматься на спортивно-оздоровительном этапе либо принимается решение об отчислении данного лица.

## **XI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **10.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыже-роллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение спортивной экипировкой;

**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	пар	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4
37.	Фибертекс	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20

41.	Электромегатфон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

### **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

Экипировка и инвентарь индивидуального пользования представлены в Приложениях 3, 4 к Программе.

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя также:

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### **10.2. Кадровые условия реализации Программы:**

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

#### Уровень квалификации тренеров-преподавателей.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда

России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Требования к образованию и обучению.

Тренер-преподаватель - среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Для старшего тренера-преподавателя - высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности.

Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет (минимальная продолжительность программы повышения квалификации составляет 16 часов).

### 10.3. Информационно-методические условия реализации Программы

#### Литература

1. Аграненко В.С., Залесский М.З., Оценка адаптации к тренировочным нагрузкам у лыжников по показателю мочевины крови // Лыжный спорт. – 1979. – Вып. 1.–С. 42–43.
2. Аграненко В.С., Залесский М.З., О некоторых профилактических мероприятиях в связи с динамикой кардиологических показателей молодых лыжников-гонщиков // Лыжный спорт. – 1981. – Вып. 1. – С. 26–28.
3. Аникин Н., Плохой В., Прогнозирование результатов юных гонщиков // Лыжный спорт. – 1976. – Вып. 2. – С. 54–56.
4. Аникин Н.П., с соавт. Подготовка резерва в лыжных гонках. – Принципы подготовки лыжников-гонщиков. – Сыктывкар. – 1988. – С. 134–143.
5. Бутин И.М., Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. –1977. – Вып. – 1. – С. 51–55.
6. Вахрушев А.Л., Смирнов Г.А., К итогам выступлений юниоров на международной лыжне// Лыжный спорт. – 1985. – Вып.1. – С. 3–8.
7. Геселевич В.А. с соавторами, Особенности спортивной подготовки женщин. – Принципы подготовки лыжников-гонщиков. – Сыктывкар. – 1988. – С. 15–33.
8. Гросс Х.Х., Корреляционное моделирование скользящего шага для определения эффективности и совершенствования техники лыжных ходов. Автореф. дисс. канд. пед. наук. Тарту. – 1967. – 39 с.
9. Грушин А.А., Баталов А.Г.,// Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений. – Учебное пособие. – «Физическая культура». – М. - 2014. 106 с.
10. Дембо А.Г., Земцовский Э.В., Спортивная кардиология. – Л. – Медицина. – 1989.
11. Дубровский В., Соков Е., Применение аппаратного массажа у лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. – 1977. – Вып. 1. – С. 30–31.
12. Ермаков В. В., Гурский А.В., Биодинамика двигательных действий лыжников-гонщиков. Смоленск 2017. 305 с.
13. Игошина Л.Н., Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в лыжных гонках// Лыжный спорт. – 1980. – Вып. 2.– С.25–14.  
Игошина Л.Н., Волевая подготовка юных лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. – 1982. – Вып. 2. – С. 30–31.

16. Коленко Е.Н., Непрерывные циклические нагрузки разной интенсивности в подготовке лыжниц 13–14 лет // Лыжный спорт.–1975. – Вып. 2.
17. Колыхматов В.И., Развитие специальной выносливости высококвалифицированных лыжников-гонщиков, специализирующихся в спринтерских видах гонок в годичном цикле подготовки. Автореф. дисс. канд. пед. наук. – М. – 2014.
18. Кузнецов В.К. с соавторами. Актуальные вопросы системы отбора лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. – 1983. – Вып. 1. –С. 5–7.
19. Манжосов В.Н. Полуконьковый ход // Лыжный спорт.– 1983. – Вып. 2. – С. 35–36.
20. Манжосов В.Н. Проблемы технической подготовки // Лыжный спорт. – 1985. – Вып. 1. – С. 39–42.
21. Насолдин В.В. Микроэлементы и витамины в питании юных лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. – 1983. – Вып. 1. – С.42–44.
22. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. – М. – 2009. –112 с.
23. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – Киев: «Здоровья». – 1988. – 214 с.
24. Плохой В.Н., Некоторые требования, предъявляемые лыжными гонками к организму спортсменов, и их возрастная изменчивость// Теория и практика физической культуры. – 1981. –№ 2 – С. 31–33.
25. Плохой В.Н., Возрастная динамика годовых объемов циклической нагрузки//Лыжный спорт. – 1983. – Вып. 2. – С.37–39.
26. Плохой В.Н., Соков Е.П., Многолетняя подготовка юных лыжников гонщиков. – Принципы подготовки лыжников-гонщиков. – Сыктывкар. – 1988. – С. 81–109.
27. Плохой В.Н., Перспективы специализации в лыжных гонках к различным по длине дистанциям// Теория и практика физической культуры. – 1995. –№ 1 – С. 41–42.
28. Плохой В.Н., Одна из перспектив развития лыжных гонок// Лыжный спорт. – 1998. – №5 (11). – С. 54–55.
29. Плохой В.Н., Реальность и перспектива // Бег и мы. – 2004. – (42). – С. 8–9;(43). – С. 18–19.
30. Плохой В.Н., Подготовка юных лыжников-гонщиков и её особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах, Москва, 2018
31. Плохой В.Н., Возраст и лыжные гонки // Лыжные гонки (электронная версия), 05.02.2018.

32. Плохой В.Н., Тренировка молодых лыжников гонщиков // Лыжные гонки (электронная версия) 17.04.2019.
33. Плохой В.Н., Истоки // Лыжные гонки (электронная версия) 14.07.2020.
34. Раменская Т. И., Баталов А.Г., Лыжные гонки: учебник. Москва, 2015. -563 с.
35. Раменская Т. И., Бурдина М. Е., Техническая подготовка лыжников в бесснежный период. ТВТ Дивизион, Москва, 2015. – 143 с.
36. Раменская Т.И., Экспериментальное обоснование соотношения работы разной интенсивности в соревновательном периоде тренировки лыжников гонщиков старших разрядов. Автореф. дисс. канд. пед. наук. – 1970. –
37. Ростовцев В.Л., Зеновский Е.В., Оценка скоростно-силовой подготовленности. // Лыжный спорт. – 1985. – Вып. 1. – С. 27–32.
38. Русин В.Я. с соавт., Железо, медь и марганец в питании спортсменов// Лыжный спорт.– 1978. – Вып. 1. – С. 39–40.
39. Русин В.Я. с соавт., Микроэлементные добавки к пищевому рациону лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. – 1980. – Вып. 1. – С. 33–35.
40. Романин А.Н., О психологической подготовке молодых лыжников гонщиков// Лыжный спорт. –1977. – Вып. 2. – С. 17–19.
41. Романин А.Н., Психорегулирующая тренировка лыжника-гонщика // Лыжный спорт. – 1980.– Вып. 1. – С. 5–7.
42. Сергиенко Л.П., Спортивный отбор: теория и практика // Советский спорт – 2013- С. 22-23, 134-140.
43. Сергеев Ю.П., Биологически обоснованная система спортивной тренировки // Научно-спортивный вестник. – 1980. – № 5. – С. 14–19. 44. Струнин В.А., Подготовка юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде// Лыжный спорт. – 1978. – Вып. 1. – С. 18–45. Теннер Дж., Рост и конституция человека // Биология человека. – М. – 1979. – С. 366–471.
46. Фарфель В.С., Выносливость и спортивное утомление на дистанции// Теория и практика физической культуры. – 1969. – № 1. –С. 43–47.
47. Филин В.П., Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.

#### **Нормативно-правовые акты**

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.;

2. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04 декабря 2007 г.;

3. Приказ Минспорта Российской Федерации № 634 от 3 августа 2022 года «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

4. Приказ Минспорта России № 645 от 16.08.2013 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

5. Приказ Минтруда России N 952н от 24.12.2020 «Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель";

6. Приказ Минспорта России N 999 от 30.10.2015 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

7. Приказ Минспорта России №733 от 17.09.2022 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;

8. Приказ Минспорта России № 1216 от 14.12.2022 «Об утверждении Единой Всероссийской спортивной классификации по виду спорта «лыжные гонки».

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1.	Федеральный центр подготовки спортивного резерва	<a href="https://fcpsr.ru/">(https://fcpsr.ru/</a>
2.	Министерство спорта Российской Федерации	<a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>
3.	Федерация лыжных гонок России	<a href="http://www.flgr.ru">www.flgr.ru</a> )
4.	Лыжный спорт	<a href="http://www.skisport.ru">www.skisport.ru</a> )
5.	Олимпийский комитет России	<a href="http://www.roc.ru/">http://www.roc.ru/</a>
6.	Международный олимпийский комитет	<a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a>
7.	Сайт о лыжном спорте	<a href="http://fizsport.ru">http://fizsport.ru</a>



## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		ЭНП		УТЭ				
		До года ЭНП-1	Свыше года ЭНП-2, ЭНП-3	До двух лет		Свыше двух лет		
				1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	10	14	16	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3		3		
		Наполняемость групп (человек)						
		12		10				
1.	Общая физическая подготовка	190	241	216	306	296	296	334
2.	Специальная физическая подготовка	56	104	155	218	262	262	295
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	8	14	18	83	83	93
4.	Техническая подготовка	47	41	90	120	100	100	112
5.	Тактическая подготовка	2	3	5	10	12	12	12
6.	Теоретическая подготовка	4	5	10	15	20	20	20
7.	Психологическая подготовка	2	3	5	5	10	10	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	6	9	12	12	14
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	7	16	16	18
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	7	10	10	10	12

11.	Восстановительные мероприятия	2	4	7	10	11	11	12
	Общее количество часов в год	312	416	520	728	832	832	936
	Из них: самостоятельная работа:	42	56	70	98	112	112	126

## Учебно-тематический план

Этап спортивно й подготовки	Темы всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
начальной подготовки	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>240 /300</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	21/27	сентябрь	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника.
	Соревнования по лыжным гонкам	21/27	декабрь	Соревнования по лыжным гонкам. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции.
	Гигиена, режим дня, питание и закаливание организма.	44/54	октябрь	Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	44/54	декабрь-март	Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую систему организма спортсмена Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.
	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	22/27	сентябрь-октябрь	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на

				равнине, пологих и крутых подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	22/27	февраль-апрель	Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	22/28	ноябрь-май	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
	Антидопинговые мероприятия	22/28	сентябрь-июнь	Проведение бесед, опросов, анкетирование.
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	22/28	сентябрь-июнь	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Понятие о травматизме. Правила поведения на соревнованиях.
	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>120/180</b>		
	Общая тактическая подготовка	60/90	сентябрь-июнь	Просмотр видео с соревнований, наблюдение за соревнованиями, лекции о применении лыжных ходов в зависимости от условий.
	Специальная тактическая подготовка	60/90	сентябрь-июнь	Применение лыжных ходов в зависимости от условий рельефа, индивидуальных особенностей спортсмена, скольжения, составление графика прохождения трассы.
	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>120/180</b>		
	Выявление межличностных отношений в коллективе	24/36	октябрь, февраль	Анкетирование, беседа, игры на сплочение коллектива.
	Определение готовности к	24/36	ноябрь	Анкетирование, беседа, индивидуальная беседа.

участию в соревнованиях			
Воспитание морально-волевых качеств.	24/36	сентябрь-июнь	Создание условий приближенных к соревновательным, дополнительные задания при выраженной усталости.
Повышения мотивации к занятиям спортом	24/36	сентябрь-июнь	Показ фильмов о спортсменах
Навыки самоконтроля	24/36		Заполнение дневников самоконтроля, соблюдение режима дня.
Самостоятельная подготовка	96/ 132	июль-август	Самостоятельное изучение литературы.
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>11400/14460</b>		
Комплекс ОРУ	2118/2892	Сентябрь-июнь	ОРУ с предметами, ОРУ без предметов, ОРУ в парах.
Упражнения на выносливость	2119/2892	Сентябрь-июнь	Циклические упражнения, кросс.
Упражнения на развитие силы	22119/2892	Сентябрь-июнь	Упражнения с гантелями, штангой, с собственным весом в висе, в упоре лежа.
Упражнение на развитие гибкости и скоростно-силовых способностей	2118/2892	Сентябрь-июнь	Прыжковые упражнения, упражнения на растяжку, с предметами, без предметов, на гимнастической стенке, эстафеты.
Упражнения на развитие равновесия и координации движений	2118/2892	Сентябрь-июнь	Упражнения с применением нестандартного оборудования, на скамье.
Самостоятельная подготовка	808/1076	Июль-август	ОРУ, кроссовая подготовка.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>3360/6240</b>		
Упражнения специальной выносливости	426/861	Октябрь-июнь	Лыжероллеры, передвижение на лыжах, имитационные передвижения, велосипед
Упражнения скоростной выносливости	426/861	Октябрь-июнь	Ходьба с палками, бег в гору, бег с ускорением, интервальная тренировка
Упражнения на укрепление мышц рук, ног.	425/861	Октябрь-июнь	Интервальная силовая тренировка, упражнение с лыжным эспандером, с гимнастическим шаром, упражнения с утяжелителем.
Упражнение на координацию и равновесие	425/861	Октябрь-июнь	Упражнения с лыжным эспандером, коньковые приседания, быстрый бег с замиранием

Упражнение на укрепление мышц кора	425/860	Октябрь-июнь	Статистическая планка, динамическая планка, боковая планка, упражнения с гимнастическим мячом.
Упражнения на укрепление мышц таза	425/860	Октябрь-июнь	Упражнение с гимнастическим жгутом, баланс стоя на коленях, имитация конькового хода
Самостоятельная подготовка	808/1076	Июль-август	Велосипед, лыжероллеры, имитация, кросс, ходьба.
<b>Техническая подготовка</b>	<b>2820/2460</b>		
Обучение техники классических лыжных ходов	402/0	сентябрь-январь	Подводящие упражнения, «чувство лыж и снега», упражнение на равновесие, специальные подводящие упражнения (попеременный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный).
Обучение технике коньковых лыжных ходов	402/0	февраль-март	Подводящие упражнения, «чувство лыж и снега», упражнение на равновесие, специальные подводящие упражнения (попеременный, полуконьковый попеременный, одновременный двухшажный, одновременный одношажный).
Обучение преодолению подъемов	402/0	ноябрь-февраль	Подводящие упражнения, «чувство лыж и снега», упражнение на равновесие, специальные подводящие упражнения «ёлочка», ступающий, скользящий беговой шаг.
Обучение преодолению спусков	403/0	ноябрь-февраль	Подводящие упражнения, «чувство лыж и снега», упражнение на равновесие, специальные подводящие упражнения плугом, упором, поворотом
Обучение поворотам	403/0	ноябрь-февраль	Подводящие упражнения, «чувство лыж и снега», упражнение на равновесие, специальные подводящие упражнения повороты на месте и в движении.
Совершенствование техники классических лыжных ходов	0/461	февраль-март	попеременный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный
Совершенствование техники коньковых лыжных ходов	0/461	март-апрель	попеременный, полуконьковый попеременный, одновременный двухшажный, одновременный одношажный
Совершенствование техник подъемов, спусков, поворотов.	0/462	март-апрель	повороты на месте и в движении, плугом, упором, поворотом, «ёлочка», ступающий, скользящий беговой шаг.
Самостоятельная подготовка	808/1076	июль-август	имитация лыжных ходов, отработка на лыжероллерах.

Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше двух лет обучения:	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Теоретическая подготовка	600/1200		
	Лыжные гонки в мире, России, США	100/200	сентябрь	Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.
	Спорт и здоровье.	100/200	октябрь	Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потёртостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.
	Лыжный инвентарь, мази и парафин.	100/200	ноябрь	Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения
	Основы техники лыжных ходов	100/200	декабрь	Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.
	Правила соревнований по лыжным гонкам	100/200	май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени результатов индивидуальных гонок.
	Изучение утвержденных антидопинговых правил.	100/200	сентябрь-июнь	Список запрещенных препаратов. Негативные последствия использование запрещенных препаратов

	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>300/840</b>		
	Общая психологическая подготовка спортсмена: Воспитание личности и формирование спортивного коллектива, воспитание волевых качеств.	75/210	Сентябрь-июнь	Четко и ясно ставить цели и задачи перед обучающимися, воспитывать стремление к повышению спортивного мастерства и трудолюбия во время тренировочного процесса. Упражнения на расслабление (релаксация), игры на принятие самостоятельного решения связанного с риском, требующие преодоления чувства боязни, игры на развитие творческих способностей.
	Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.	75/210	Ноябрь-май.	Использование средств управления психоэмоциональным состоянием: упражнение на снятие напряжения, настрой на старт, формирование благоприятного психологического климата внутри группы, повышение уровня воспитанности, наличие точных и понятных правил поведения, авторитет тренера, хороший моральный климат в группе.
	Анализ спортивных достижений	75/210	Сентябрь-август	Построение графиков результативности, выяснение причин приведших к неудачному старту.
	Создание сложных ситуаций во время тренировки приближенной к соревновательной	75/210	Сентябрь-июнь	Выполнение сложных тренировочных заданий на преодоление трудностей.
	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>300/720</b>		
	Тактика применения классических лыжных ходов на различных участках дистанции	75/180		Предварительный просмотр трассы перед соревнованиями, изучение рельефа, погодных условий, стартового номера, применение мазей.
	Тактически рациональное применение коньковых лыжных ходов на дистанции	75/180		Предварительный просмотр трассы перед соревнованиями, изучение рельефа, погодных условий, стартового номера, применение мазей.
	Тактически рациональное распределение сил в лыжных гонках	75/180		Изучение рельефа, выбор действий. Разбор.
	Анализ эффективности применения тактики	75/180		После соревнований.
	Самостоятельная подготовка	1050/1890	июль-	Самостоятельное изучение литературы.



			август	
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>12960/20040</b>		
	Комплекс ОРУ	2977/4537	сентябрь-июнь	На развитие гибкости, координации, силовой выносливости.
	Упражнения на развитие выносливости	2977/4537	сентябрь-июнь	Циклические упражнения, кросс.
	Спортивные игры	2978/4538	сентябрь-июнь	Баскетбол, футбол, гандбол, регби.
	Подвижные игры	2978/4538	сентябрь-июнь	Эстафеты, игры по упрощенным правилам.
	Самостоятельная подготовка	1050/1890	июль-август	Комплексы ОРУ, утренняя гимнастика, кросс.
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>9300/17700</b>		
	Упражнение на увеличение аэробной производительности	2062/3952	сентябрь-июнь	Кроссовая подготовка, на лыжероллерах, передвижение на лыжах.
	Совершенствование техники выполнения специальных физических упражнений	2062/3952	сентябрь-июнь	Имитационные упражнения в гору, в ходьбе, в беге, длительное равномерное передвижение на лыжероллерах.
	Комплекс упражнений на лыжах	2063/3953	сентябрь-июнь	по равнине и пересеченной местности
	Комплекс упражнений на лыжероллерах	2063/3953	сентябрь-июнь	Циклические упражнения, в подъем, на равнине.
	Самостоятельная подготовка	1050/1890	июль-август	Передвижения на лыжероллерах, имитация лыжных ходов с различной нагрузкой. Кросс по пересеченной местности.
	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>5400/6720</b>		
	Упражнение на	870/966	ноябрь-	Передвижение одновременным бесшажным ходом в различных

рациональное отталкивание палками		апрель	условиях, попеременным бесшажным ходом с сохранением амплитуды движения тела.
Упражнение на овладение устойчивостью	870/966	ноябрь-апрель	Спуск на скользящей опоре, со склонов, в различных стойках, с разной крутизной.
Упражнение на рациональное отталкивание лыжами	870/966	ноябрь-апрель	Передвижение без палок с переменной интенсивностью, в пологий подъем.
Упражнение на координацию движений работы ног и рук	870/966	ноябрь-апрель	Передвижение попеременным двухшажным ходом, меняя темп.
Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов, спусков.	870/966	ноябрь-апрель	При различных состояниях (явном и компенсаторном утомлении).
Самостоятельная подготовка	1050/1890	июль-август	Выполнение имитационных упражнений в зеркальном отражении, стабилизация двигательных действий лыжника до автоматизма на лыжероллерах (подседание, эффективность отталкивания, постановка лыжных палок)

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1
Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2
Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1
Очки солнцезащитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2
Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3
Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1

