

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа «Дорожник»  
г. Каменки Каменского района Пензенской области**

**(МБОУ ДО СШ «Дорожник»)**

**02 - 07**

Рассмотрена на педагогическом совете  
МБОУ ДО СШ «Дорожник»  
протокол № 1  
от «01» сентября 2025 г.

Утверждаю  
директор МБОУ ДО СШ «Дорожник»  
Д.В.Руфкин  
приказ № 41 от «01» сентября 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«Лыжные гонки»**

(возраст обучающихся 9-18 лет)  
Срок реализации программы - 8 лет

г. Каменка, 2025 г.

## Содержание:

<b>1</b>	<b>Общие положения</b>	3
1.1	Цель и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
1.2	Характеристика вида спорта	4
<b>2</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5	Календарный план воспитательной работы	11
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	12
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	13
<b>3.</b>	<b>Система контроля</b>	16
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	16
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	17
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации погодам и этапам спортивной подготовки	17
<b>4</b>	<b>Рабочая программа</b>	19
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	21
4.2	Учебно-тематический план	29
<b>5</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	32
<b>6</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	32
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	32
6.2	Кадровые условия реализации программы	35
6.3	Информационно-методические условия реализации программы	36
	Список литературы	37
	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	38

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Лыжные гонки" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по лыжным гонкам, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки", утвержденным приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. N 773 (1) (далее - ФССП).

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральными законами РФ, нормативными документами Министерства просвещения РФ и Министерства спорта РФ, регламентирующих порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144 н Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.05.2023 № 341 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Примерная программа);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952 н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Программа является нормативным локальным актом МБОУ ДО СШ «Дорожник», регламентирующий соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

**1.1.** 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.

Задачи программы:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области дисциплины «лыжные гонки», освоение правил и тактики, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсменов и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

**1.2.** В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу зимних олимпийских игр и первенств мира по лыжному спорту.

Лыжные гонки как вид спорта длительное время не имели установленвшегося названия. На протяжении более тридцати лет не только в спортивной прессе, но и в официальных документах они назывались по-разному: «плоскостные соревнования на лыжах», «горно-плоскостные» (т.е. на пересеченной местности), «лыжебежные соревнования», «соревнования по ходьбе или бегу на лыжах», «соревнования по лыжному спорту» и т.п.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников.

Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжного спорта. Состязания в беге на лыжах обычно проходят по пересеченной местности и специально подготовленной трассе

классическим или коньковым ходом. Относятся к циклическим видам спорта. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Олимпийский вид спорта с 1924 года.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

Как вид спорта лыжные гонки выделяют свои спортивные дисциплины.

В каждом виде программы соревнований присутствуют свои технические, тактические и психологические нюансы. К примеру, в масс-старте чрезвычайно важно в самом начале гонки оторваться от основной группы, чтобы не попасть в «толчею», чреватую неприятными сюрпризами. А самой сложной по всем этим параметрам считается гонка преследования, где спортсмену приходится вести непосредственную борьбу с соперниками, а не их «графиками».

При всем многообразии дисциплин, входящих в современную программу соревнований по лыжным гонкам, для спортсменов не характерна узкая специализация. Ведущие спортсмены обычно представляют свои команды во всех видах.

Тренеры распределяют участников команды по этапам эстафетной гонки (а также по различным группам при жеребьевке перед индивидуальной гонкой и спринтом) с учетом сильных и слабых сторон каждого спортсмена.

Выступление лыжника-гонщика в определенной степени зависит от погодных условий (ветер, температура воздуха, атмосферные осадки, состояние снежного покрова), характера трассы (перепад высот, повороты и пр.), ее расположения относительно уровня моря и состояния в тот или иной момент, которое может меняться не только из-за погоды: по ходу состязаний трасса постепенно «разбивается», и спортсмены, стартующие позже, оказываются в менее выгодном положении.

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

МБОУ ДО СШ «Дорожник», осуществляющая образовательную деятельность по Программе, проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с:

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

2. объемом Программы;

3. видами (формами) обучения;

4. годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа) исходя из академического часа;

5. календарным планом воспитательной работы;

6. планом мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

7. планами инструкторской и судейской практики;

8. планами медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

**2.1. Образовательная деятельность по Программе в МБОУ ДО СШ «Дорожник», осуществляется на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)** При определении продолжительности этапов подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, наполняемости групп, представлены в таблице 2 в соответствии с приложением ФССП.

Таблица 2.

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, наполняемость групп.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	15

**2.2.** Объем Программы, установленные с учетом ФССП, приведены в таблице 3.

Таблица 3.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Общее количество часов в год	312	468	624	936

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Основными видами (формами) обучения являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; учебно-тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль; мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним; воспитательная работа.

Для обеспечения круглогодичности обучения, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с ФССП (таблица 4).

Таблица 4.

## Учебно-тренировочные мероприятия

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

Спортивные соревнования в лыжных гонках - часть процесса учебно- тренировочной деятельности, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие на соревновательной дистанции.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся

положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;

➤ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

➤ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МБОУ ДО СШ «Дорожник» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе: в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

На каждом этапе спортивной подготовки предъявляются требования к объему соревновательной деятельности в виде контрольных и основных соревнованиях в соответствии с ФССП (таблица 5)

Таблица 5.

**Объем соревновательной деятельности**

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

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

**Основные соревнования** ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание более высокого места.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план строится:

- с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;

- на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам через увеличение суммарного годового объема работы и увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла.

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

1. Подготовительный период. Весенне-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.

**ОКТЯБРЬ:**

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

- Проведение медико-биологического обследования и комплекса восстановительных мероприятий.

- Выбор оптимальных сроков активного отдыха.

Осеннее-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.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с ФССП (таблица 6)

Таблица 6.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка(%)	61-64	58-60	40-42	34-36
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28	28-30	30-32
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Годовой учебно-тренировочный план строится с учетом условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки – объемом времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядка и сроков формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по

индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Обучающиеся проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 3 недели либо самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в 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 шести часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

Годовой учебно-тренировочный план (представлен в приложении №1 к данной Программе) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды.

**2.5.** Неотъемлемым компонентом Программы является воспитательная работа. Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Календарный план воспитательной работы направлен на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Программа призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов.

Календарный план воспитательной работы является обязательными структурным элементом Программы и размещен в приложении №2 к данной программе.

**2.6.** План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является неотъемлемым компонентом Программы.

В рамках образовательной деятельности по Программе реализуются меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодные занятия для обучающихся, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил и др.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- регулярное обучение;
- оценка уровня знаний.

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

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

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

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от этапов спортивной подготовки используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной и утвержденной Министерством спорта РФ.

Обязательным является прохождение онлайн-курса РУСАДА на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА». Для обучающихся 7 - 13 лет на портале доступен онлайн - курс «Ценности спорта». Для обучающихся 14 лет и старше и персонала доступен онлайн – курс «Антидопинг».

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, по этапам подготовки размещен в приложении №3 данной Программы.

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

Одной из задач, стоящих перед МБОУ ДО СШ «Дорожник» является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора и обеспечение опыта и практики в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи.

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

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований, организацию и проведение соревнований в младших группах, оформление основной судейской документации, ведения протоколов соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 7.

Таблица 7  
Примерный план инструкторской и судейской практики

Тематика и содержание работы	Этап подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	Свыше трех
Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных и приемных нормативов, в роли ассистента, судьи, секретаря		+	+
Помощь в организации тренировочного процесса, проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли ассистента, судьи, секретаря		+	+
Особенности подготовки мест занятий и соревнований, оборудования и инвентаря		+	+
Оценка выполнения отдельных упражнений		+	+
Соревновательная техника и тактика		+	+
Общие положения о соревнованиях по лыжным гонкам		+	+
Судейская коллегия; роль главного судьи, его заместителей и т.д			
Особенности судейства		+	+
Судейство соревнований			
Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство муниципальных и областных соревнований.			

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

Организация медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий на этапах спортивной подготовки включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни

или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется штатными медицинскими работниками муниципальной поликлиники и/или врачебно- физкультурным диспансером в соответствии с Приказом Министерство здраво- охранения РФ от 23 октября 2020 года N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Обучающиеся обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в МБОУ ДО СШ «Дорожник». По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на всех этапах спортивной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, как и само учебно- тренировочное занятие.

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности лыжников.

Применяемые средства восстановления:

*педагогические средства восстановления:*

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-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;
- дни профилактического отдыха.

*психологические средства восстановления:*

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

*медицинско-биологические средствам восстановления относятся следующие:*

-гигиенические средства (водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; рациональное питание, витаминизация; тренировки в благоприятное время суток);

- физиотерапевтические средства (душ: теплый ( успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты; ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы), массаж.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе тренера-преподавателя. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Неправильно методически построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления. Примерный план применения медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий представлен в таблице 8.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяется исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица 8.

План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки
1	Медицинский осмотр перед поступлением	перед поступлением в МБОУ ДО СШ «Дорожник»
2	Углубленное медицинское обследование	два раза в год
3	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы	по мере необходимости
4	Медико-биологическим средства восстановления (сбалансированное питание)	в ходе учебно- тренировочных занятий, восстановительных сборов по календарному плану
5	Витаминаизация	осенне-зимний, весенне - летний период
6	Тепловые процедуры (сауна, баня)	1 раз в неделю
8	Водные процедуры (горячий и контрастный душ)	ежедневно после тренировки

### **3. Система контроля.**

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса.

Основными нормативами на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- рациональная организация режима дня;
- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

**3.1.** По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с таблицей 9:

Таблица 9.

Требования к результатам прохождения Программы

Этап подготовки	Требования к результатам прохождения Программы
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"><li>- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;</li><li>- повысить уровень физической подготовленности;</li><li>- овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;</li><li>- получить общие знания об антидопинговых правилах;</li><li>- соблюдать антидопинговые правила;</li><li>- принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;</li><li>- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;</li><li>- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).</li></ul>

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;</li> <li>- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;</li> <li>- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;</li> <li>- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;</li> <li>- изучить антидопинговые правила;</li> <li>- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;</li> <li>- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;</li> <li>- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором году;</li> <li>- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;</li> <li>- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)</li> </ul>
---	--

**3.2.** Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБОУ ДО СШ «Дорожник», на основе разработанных комплексов методов и контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основными нормативами в подготовке обучающихся на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость учебно-тренировочных занятий,
- уровень и динамика спортивных результатов,
- участие в соревнованиях,
- нормативные требования спортивной квалификации,
- нормативные требования по ОФП и СФП,
- теоретические знания,
- антидопинговое образование и др.

По итогам каждого года и/или этапа спортивной подготовки в целом осуществляется контроль уровня освоения Программы в соответствии с перечнем требований к результатам прохождения программы, указанные в таблице 9 раздела 3.1. данной Программы.

**3.3.** Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по годам и этапам определяют возможность зачисления на этап спортивной подготовки, перевода обучающихся с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Прием, зачисление, перевод и отчисления обучающихся осуществляются на основании локального акта МБОУ ДО СШ «Дорожник», разработанный на основании ФЗ, ФССП, приказа Минспорта РФ, устава МБОУ ДО СШ «Дорожник». Прием осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических и психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих, МБОУ ДО СШ «Дорожник» проводит тестирование в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, на основании

ФССП. Вступительное тестирование (приемные нормативы) проводится в соответствии с «Положением о порядке приема на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта».

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) проводятся в виде промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов, а также результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом МБОУ ДО СШ «Дорожник» утверждаются сроки проведения аттестации и члены аттестационной комиссии. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по этапам спортивной подготовки в соответствии с ФССП представлены в таблицах 10-11.

Таблица 10.

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,30	7,00	5,50	6,20

Таблица 11.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) «лыжные гонки»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,30	7,00
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14,20	15,20

5.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13,00	14,30
6.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
7.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической и технической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов) во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом.

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение опроса и блиц-опроса по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»**

В соответствии с нормативными документами Программа содержит следующие виды спортивной подготовки:

➤ Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

➤ Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

➤ Участие в спортивных соревнованиях – соревнования являются важнейшей частью подготовки обучающихся. Сроки проведения соревнований являются основой для планирования нагрузок в годичном цикле.

➤ Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

➤ Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

➤ Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

➤ Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

➤ Инструкторская практика – приобретение самостоятельной практики проведения занятий.

➤ Судейская практика – привлечение к судейству соревнований обучающихся.

➤ Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – оценка качества спортивной подготовки и результатов освоения Программы.

➤ Медицинские, медико-биологические мероприятия - оптимизация процесса подготовки на основе оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей организма.

➤ Восстановительные мероприятия - система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых учитывается возраст, этап подготовки, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности лыжников.

Процесс образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «лыжные гонки» строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах и на этапах подготовки проводится на основании годового учебно-тренировочного плана и годового плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды. Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении категорий и видов деятельности в процессе спортивной подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных эргогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) постепенно меняется в зависимости от достигаемого занимающимися уровня спортивного мастерства – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК.

Тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки лыжников, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично. Выделяются:

- годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке лыжников используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

- тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания (упражнения) - двигательные задания, упражнения (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки, решаемых в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств спортсмена).

Процесс многолетней тренировки обучающихся осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование тренировочных и нагрузок;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Каждый этап спортивной подготовки имеет свои задачи и уровни, соответствующие ЕВСК и правилам вида спорта «лыжные гонки»:

Этап начальной подготовки.

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия лыжными гонками в группах начальной подготовки на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям лыжных гонок.

Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «лыжные гонки»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Группы формируются из здоровых и практически здоровых занимающихся, проявивших способности к лыжным гонкам, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет.

Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающихся контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, а также по результату, показанному на соревнованиях в течение сезона.

Основные задачи подготовки:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «лыжные гонки»; знание антидопинговых правил; укрепление здоровья.
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

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

В зависимости от задач, стоящих перед этапом и годом подготовки, программный материал для учебно-тренировочных занятий распределяется с учетом соотношений видов спортивной подготовки и иных мероприятий (таблица 6 данной Программы).

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с возрастной категорией спортсмена.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

### **Содержание программы для этапа начальной подготовки**

#### Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки:

1. История возникновения вида спорта и его развитие: зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

2. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

3. 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.

4. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

5. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.

#### 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 и физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой 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.

#### Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. 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 попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

#### Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП

в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле

### **Содержание программы для учебно-тренировочного этапа 1-2 год обучения.**

*Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание. Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

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

4. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

5. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

6. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.

### **7. Антидопинг.**

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.

### **Физическая подготовка**

#### **Допустимые объёмы основных средств подготовки**

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Общий объём циклической нагрузки (км.)	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2200-2700
Объём лыжной подготовки, (км.)	700-900	900-1200	600-700	700-1000
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	ЛамМоль/л

4	Максимальная	больше 106	больше 190	больше 13
3	Высокая	91-105	179-189	8-12
2	Средняя	76-90	151-178	4-7
1	Низкая	ниже 75	ниже 150	ниже 3

### **Техническая подготовка**

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приёмы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегчённых условий для обработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

### **Содержание программы для учебно-тренировочного этапа выше трех лет обучения.**

*Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

1. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

2. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

3. Основы методики тренировки лыжника-гонщика. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объём и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности подготовки в подготовительном, соревновательном и переходным периодах годичного цикла.

4. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание. Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

5. Основы техники лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углублённое изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников тренировочной группы. Типичные ошибки.

6. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

7. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

8. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности

участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

9. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.

#### 10. Антидопинг.

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

### **Физическая подготовка.**

Допустимые объёмы основных средств подготовки

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
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 специализации

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	Проценты от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин.	Ла мМоль/л
4	максимальная	больше 106	больше 185	больше 15
3	высокая	91-105	175-184	8-14
2	средняя	76-90	145-174	4-7
1	низкая	меньше 75	меньше 144	меньше 3

### **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.

**Инструкторская и судейская практика.** В процессе инструкторской и судейской практики обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей занятия.

Кроме того должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их отдельные части по заданию тренера-преподавателя. Должны уметь составлять планы тренировочных сборов.

Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по лыжным гонкам.

### **Участия в соревнованиях**

На каждом этапе спортивной подготовки Программой предъявляются требования к объему соревновательной деятельности в виде контрольных, отборочных и основных соревнованиях и состязания в соответствии с разделом 2.3 данной Программы (таблицей 5).

### **Психологическая подготовка.**

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления на соревнованиях во многом зависит от рационального построения психологической подготовки. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка обучающихся по Программе состоит из:

- общей психологической (круглогодичной) подготовки,
- психологической подготовки к соревнованиям,
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

*Общая психологическая подготовка спортсменов.* Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать обучающихся в духе нравственных принципов, формировать такие качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и

анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся: оперативно- тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.); специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа); комплексные специализированные восприятия; простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

-информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;

-методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;

-методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;

-морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

-личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов;

-воспитательное воздействие коллектива;

-совместные общественные мероприятия группы и команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебно-тренировочного плана, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;

-постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;

-создание жестких условий тренировочного режима;

- моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением методов секундирования.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основное содержание психологической подготовки лыжников состоит в следующем:

1. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена.

2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.

3. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство дистанции», «чувство соперника», «чувство времени».

4. Развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

5. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.

6. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой схватки.

7. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно

и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

- формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;
- обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);
- создание необходимого уровня устойчивости.

Для решения этих задач в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, саморегуляция дыхания), метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условия предстоящих соревнований. Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе непосредственной подготовки и закрепление в процессе тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления спортсменов в ответственных соревнованиях.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются. 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 этапе начальной 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-преподавателю, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, воспитанием их спортивного интеллекта,

разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В предсоревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия:

- в вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций;

-в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов;

-в заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность лыжников. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректировок в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

### **Контрольные мероприятия. Инструкторская практика. Судейская практика.**

#### **Медицинские, медико-биологические мероприятия.**

#### **Восстановительные мероприятия.**

Планы и содержание разделов контрольные мероприятия, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия по этапам подготовки освещены во втором и третьем разделе данной Программы.

**4.2.** Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки составляется на основе годового учебно-тренировочного плана Программы (см.приложение №1), годового плана-графика распределения учебных часов по каждому году обучения (таблицы 14-17).

Таблица 14

Годовой план-график распределения учебных часов ЭНП 1 года обучения (нагрузка 6 часов в неделю)

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	182	15	15	15	15	15	15	15	16	15	16	15	15
2	Специальная физическая подготовка	78	6	6	6	7	7	7	7	7	6	6	7	6
3	Участие в спортивных соревнованиях	6			1	1	1	2	1					
4	Техническая подготовка	34	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	1	1	1	1			1		1			
6	Инструкторская и судейская практика	0												
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1	1			1				1	1		1
8	ИТОГО	312	26	25	26	27	27	27	26	26	26	26	25	25

Таблица 15

Годовой план-график распределения учебных часов ЭНП 2-3 года обучения (нагрузка 9 часов в неделю)

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
2	Специальная физическая подготовка	125	11	10	10	11	10	10	11	11	10	10	10	11
3	Участие в спортивных соревнованиях	16	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1
4	Техническая подготовка	88	7	7	7	7	7	8	7	8	8	7	8	7
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1
6	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2
8	ИТОГО	468	39	38	38	39	39	40	40	41	40	38	38	39

Таблица 16

Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 1-2 года обучения (нагрузка 12 часов в неделю)

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	244	20	21	21	20	20	20	21	20	20	20	20	21
2	Специальная физическая подготовка	177	15	14	14	15	15	15	14	15	15	15	15	15
3	Участие в спортивных соревнованиях	16	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1
4	Техническая подготовка	114	9	9	10	10	9	10	9	10	10	9	10	9
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	29	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3
8	ИТОГО	624	51	52	52	52	52	53	52	52	53	51	51	53

Таблица 17

Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 3-5 года обучения (нагрузка 18 часов в неделю)

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	315	26	27	27	26	26	26	26	26	26	26	26	27
2	Специальная физическая подготовка	273	23	22	22	23	23	23	23	23	23	23	23	22
3	Участие в спортивных соревнованиях	91	7	7	8	8	8	9	8	8	7	7	7	7
4	Техническая подготовка	121	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	57	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4
6	Инструкторская и судейская практика	26	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	53	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4
8	ИТОГО	936	78	78	78	78	79	79	79	78	78	77	77	77

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

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитываются спортивной школой, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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».

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

МБОУ ДО СШ «Дорожник», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к материально-техническим и кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие лыжной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с ФССП (таблица 18);
- обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с ФССП (таблица 19);
- 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.

Таблица 18.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6х2 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	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4
37.	Нетканый материал «Фибертекс»	штук	30
38.	Флагги для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегафон	комплект	2

42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12

Таблица 19

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап НП	УТ этап	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1	Лыжи гоночные	пар	На обучающегося	-	-	2
2	Крепления лыжные	пар	На обучающегося	-	-	2
3	Палки лыжные	пар	На обучающегося	-	-	2
4	Лыжероллеры	пар	На обучающегося	-	-	2
5	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	На обучающегося	-	-	2

Таблица 20

## 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

Таблица 21

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап НП	УТ этап
				количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	- 2 1
2	Жилеты утепленные	штук	на обучающегося	-	- 2 1
3	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	- 2 1
4	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	- 1 2
5	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	- 1 1
6	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	- 1 1
7	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	- 1 1
8	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	- 2 1
9	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	- 1 1
10	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	- 1 2
11	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	- 1 1
12	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	- 1 1
13	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	- 1 1
14	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	- 1 1
15	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	- 1 3
16	Шапка	штук	на обучающегося	-	- 1 1
17	Шорты	штук	на обучающегося	-	- 1 1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность МБОУ ДО СШ «Дорожник» педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера- преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «лыжные гонки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министром России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министром 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 Министром России 14.10.2011, регистрационный № 22054).;

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных специалистов в соответствии с Федеральным Законом РФ «Об образовании».

**6.3.** Информационно-методические условия реализации Программы включают в себя применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно- методического обеспечения.

**Список литературных источников:**

1. Верхощанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхощанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
6. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
7. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукарина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
9. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
10. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
11. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
13. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
14. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я.Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
16. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
17. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
18. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустиня. М.: Издательство «СААМ», 1995.
19. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно- силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.
20. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.

**Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Минпросвещение России (<https://edu.gov.ru>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)
9. Информационно-правовой портал ГАРАНТ (<http://www.garant.ru>)
10. Федерация лыжных гонок России (<https://flgr.ru/>)

Приложение № 1

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

Годовой учебно-тренировочный план  
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап НП				Этап УТ(СС)			
		до года		св. года		до 3 лет		св. 3 лет	
		час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	181	58	192	41	244	39	315	34
2	Специальная физическая подготовка	78	25	125	27	177	28	273	29
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	2	16	3	16	3	91	10
4	Техническая подготовка	34	11	88	19	114	18	121	13
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	2	21	5	34	5	57	6
6	Инструкторская и судейская практика	0		10	2	10	2	26	3
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2	16	3	29	5	53	5
	Итого	312	100	468	100	624	100	936	100
Недельная нагрузка (в академических часах)									
		6		9		12		18	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)									
		2		3		3		3	
Наполняемость группы (человек)									
		20		18		15		15	

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«лыжные гонки»

Календарный план воспитательной работы по дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе	В течение года
1.3.	Встречи с интересными людьми, профессии в спортивной школе	Беседы, встречи: - формирование представлений о труде как социальном явлении, обеспечивающем потребности человека через расширение круга знаний о профессиях в родном городе и Орловской области, понимание того, что труд является обязательным, социально значимым компонентом в жизни взрослого человека.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках.	
3.3.	«Мой город и я»	Обогащение знаний: об истории развития нашей области; о почетных гражданах Пензенской области и их след в истории развития нашей страны; об исторических памятниках; воспитание нравственно-патриотических чувств, любви к родному краю, уважение к его истории, бережное отношение к природе.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	Работа с родителями		
5.1.	Семейные спортивные праздники «Мама, папа, я - спортивная семья»	- формирование позитивных межличностных взглядов, направленных на сплочение отношений между родителями и детьми	В течение года
5.2.	Ценности традиционной семьи	- беседы/дискуссии - связь поколений семьи, семейный уклад, семейные традиции обучающихся; - создание ситуаций проявления заботы	В течение года
6.	Безопасность жизнедеятельности		
6.1.	Безопасность жизнедеятельности	- инструктажи по правилам поведения на занятиях, соревнованиях, массовых мероприятиях; - беседы о безопасном поведении в общественных местах, на дорогах, водных объектах; - беседы об информационной безопасности	В течение года
6.2.	Культура организации рабочего места, внешнего вида. Бережное отношение оборудованию и оснащению учебного процесса	Приучение обучающихся к культурной организации рабочего места, внешнего вида, бережному отношению к оборудованию и оснащению учебного процесса	В течение года

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА»	1 раз в год январь	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример сценария веселые старты «Честная игра» на сайте РУСАДА <a href="https://rusada.ru/education/for-children/vesyelye-starty.php">https://rusada.ru/education/for-children/vesyelye-starty.php</a>
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Задача - научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Использование ресурсов <a href="http://list.rusada.ru">http://list.rusada.ru</a> (тренер-преподаватель называет 2-3 препарата).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Участие в викторине с представителями других видов спорта
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использование ресурсов РУСАДА <a href="https://rusada.ru/education/materials/">https://rusada.ru/education/materials/</a> Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации.
	Семинар для тренеров-преподавателей и персонала	1 раз в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА»	1 раз в год январь	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример сценария веселые старты «Честная игра» на сайте РУСАДА <a href="https://rusada.ru/education/for-children/vesyelye-starty.php">https://rusada.ru/education/for-children/vesyelye-starty.php</a>
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Участие в викторине с представителями других видов спорта

Теоретические занятия «День чистого спорта»	1 раз в год апрель	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использование ресурсов РУСАДА <a href="https://rusada.ru/education/materials/">https://rusada.ru/education/materials/</a> Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентаций.
Семинар для тренеров-преподавателей и персонала	1 раз в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Учебно-тематический план  
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»  
*Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка*

Темы по теоретической подготовке	Этап спортивной подготовки		Сроки проведения	Краткое содержание
	Объем часов в год	до года		
Этап начальной подготовки				
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	6	21		
История возникновения вида спорта и его развитие: зарождение и развитие вида спорта	0,5	2	сентябрь	Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
Гигиенические основы	0,5	2	сентябрь	Гигиенические основы физической культуры и

физической культуры и спорта				спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Краткая характеристика техники лыжных ходов	4	10	ноябрь, декабрь, март, май	<p>Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и круtyх 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.</p> <p>Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.</p>
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	0,5	3,5	октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Техника безопасности	0,5	3,5	октябрь	Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	до 3 лет	свыше 3 лет		
Всего на этапе УТ до трех обучения/ свыше трех лет обучения:	34	57		
История возникновения олимпийского движения.	1	1	сентябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питания обучающихся	2	2	октябрь, февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
Учет соревновательной деятельности.	6	12	апрель, май	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Основы методики тренировки лыжника-гонщика	5	12	все месяца	Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности подготовки в подготовительном, соревновательном и переходным периодах годичного цикла.
Основы техники лыжных ходов	10	13	все месяца кроме декабря и апреля/ все месяца	Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углублённое изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников тренировочной группы. Типичные ошибки.
Психологическая подготовка.	3	4	январь, апрель, июль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	2	3	январь, август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта	1	3	февраль/ ноябрь, февраль	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Техника безопасности	2	3	октябрь, март	Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.
Антидопинг	2	4	декабрь, июнь/ декабрь, июнь, август	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Спортсмены получают знание по антидопинговым мероприятиям проводимых всемирной антидопинговой организацией.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402816

Владелец Руфкин Денис Викторович

Действителен с 17.01.2025 по 17.01.2026