

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
КАМЫШЛОВСКОГО РАЙОНА

Принята педагогическим советом  
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

Утверждаю:  
Директор МКУ ДО СШ  
Камышловского района  
О.А. Колясникова  
Приказ № № 223 - О от 27.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки**  
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Составитель программы:  
Болонин С.В.  
тренер-преподаватель  
по лыжным гонкам

п. Октябрьский, 2025 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I.</b>	<b>Общие положения</b>	
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины)	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>5</b>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	5
2.2.	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	13
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b>	<b>27</b>
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	27
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	28
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	31
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>	<b>32</b>
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	32
4.2.	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	39
4.3.	Тренировочный план и программный материал на этапе начальной подготовки	58
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>71</b>
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>72</b>
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	72
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	77
<b>VII.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	<b>79</b>
7.1.	Список литературных источников	79
7.2.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	80

## **I. Общие положения**

### **1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины)**

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

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 329);

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);

- 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» (далее – закон № 127);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679) (далее – приказ № 999);

- приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных

сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.09.2022 № 70026) (далее – приказ № 575);

- приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «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» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 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» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554) (далее – приказ № 1144н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (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» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 № 69795)

(далее – приказ № 634);

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – постановление СП);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – приказ по ГТО)

## **1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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.

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

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки**

Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в Таблице 1.

Таблица 1 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
-----------------------------	--	--	-------------------------

Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10

## 2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объёмы тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки определяются требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по «Лыжным гонкам» и представлены в Таблице 2.

Таблица 2 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

## 2.3 Виды (формы) обучения

Основными видами (формами), применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия включают:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работу по индивидуальным планам;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (Таблица 3) включают:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица 3 - 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	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице 4.

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

Таблица 4 - Объем соревновательной деятельности

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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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.

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

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

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

## Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5- Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12		10	
1.	Общая физическая подготовка	140-190	180-241	216-305	293-318
2.	Специальная физическая подготовка	40-56	104-83	156-218	266-293
3.	Участие спортивных соревнований и контрольных мероприятиях (тестирование и контроль)	2-6	3-4	10-25	83-93
4.	Техническая подготовка	2-46	31-49	93-116	83-112
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6-6	6-8	20-29	41-46
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	15-21	33-37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-8	9-10	10-14	33-37
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936

### 2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа настоящей образовательной программы направлена на:

- подготовку обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности;
- воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации;
- формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

- социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
- развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
- целенаправленный поиск условий для максимального проявления профессиональной ориентации обучающихся, формирования привычки к систематическому труду, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.
- формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.
- выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице 6.

Таблица 6 - календарный план воспитательной работы

№ п /п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в</li> </ul>	В течение года

		<p>качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

## 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Таблица 7- План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		«Проверка лекарственных средств»		
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера- преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны:

- научиться вместе с тренером- преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе;
- изучить правила соревнований;
- привлечения к отдельным судейским обязанностям на соревнованиях;
- ведение протоколов соревнований;
- самостоятельному ведению дневника;

- вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок;
- регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Примерный план инструкторской и судейской практики.

Таблица 8- Примерный план инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Участие в судействе в организации и проведении внутри школьных соревнований в течение календарного года, приобретая инструкторские и судейские навыки: в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.	согласно календарю спортивно-массовых мероприятий	тренер-преподаватель группы
2	Помощь тренеру в проведении контрольно-переводных нормативов, в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.	апрель-май	тренер-преподаватель группы
3	Ознакомление с правилами организации проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований.	согласно календарю спортивно-массовых мероприятий	тренер-преподаватель группы
4	Помощь в организации тренировочного процесса и проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.	июнь, июль, август	инструктор-методист, тренер преподаватель группы
5	Помощь тренеру в проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.	сентябрь-октябрь декабрь-январь май-июнь	тренер-преподаватель группы
6.	Беседы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей;</li> <li>- права и обязанности участников;</li> <li>- права и обязанности тренеров-преподавателей;</li> <li>- права и обязанности руководителей команд;</li> <li>- оценка достижений в легкой атлетике.</li> </ul>	в течение года	тренер-преподаватель группы

7.	Овладения терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетике.	в течении года	тренер-преподаватель группы
8.	Самостоятельное ведению дневника спортсмена, (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, спортивные результаты)	ежедневно	тренер-преподаватель группы

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

### **1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Перед поступлением в школу тоже должен проводиться медицинский осмотр.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

В случае, если по результатам указанных медицинских осмотров занимающемуся будет противопоказано заниматься спортом, спортивная школа обязана на этом основании прекратить спортивную подготовку лица, в случае необходимости исключить (отчислить) его из спортивной школы.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с

доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC170. Тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

Методика определения PWC170 с помощью велоэргометра. При постоянной частоте педалирования (60-70 об./мин) нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от массы тела испытуемого. Мощность первой нагрузки составляет 1 Вт/кг массы (6 кгм/мин), мощность второй нагрузки - 2 Вт/кг массы (12 кгм/мин). Если после второй нагрузки пульс не достигает 150 уд./мин, то нагрузка должна быть увеличена до 2,5-3,0 Вт/кг массы (15-18 кгм/мин), а исследование продолжено.

Длительность каждой нагрузки составляет 3 мин. ЧСС регистрируется в конце первой и второй нагрузки.  $PWC170 = N1 + (N2 - N1) \times (170 - f1) / (f2 - f1)$  где N1 и N2 мощности двух нагрузок, соответствующие частоте сердечных сокращений. При выполнении теста необходимо следить, чтобы разница в частоте сердечных сокращений между первой и второй нагрузками составляла не менее 40 уд./мин, тогда погрешность при расчете будет минимальной.

Методика проведения пробы PWC17Q с помощью ступени аналогична вышеописанной. Величину работы, выполняемой при подъеме на ступеньку, рассчитывают по формуле  $N=1,3 \times P \times n \times h$  (кгм/мин), где N- работа, кгм/мин; P - масса испытуемого, кг; n - число подъемов в минуту; h - высота ступени, м; 1,3 - коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступени.

Высота ступени определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задается метрономом. Первые 3 мин темп работы составляет 20-22 подъема в мин, а затем увеличивается до 30-35.

Наиболее информативным является показатель PWC170 рассчитанный на килограмм массы тела.

Для юных лыжников 13-14 лет оптимальные величины PWC170 составляют 22-24 кгм/мин/кг, для лыжниц -18-20 кгм/мин/кг. Значительные отклонения от этих величин как в нижнюю, так и верхнюю сторону требуют пристального внимания,

они могут являться симптомами ухудшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

По величине PWC170 косвенным путем может быть оценена максимальная аэробная производительность организма юного спортсмена:  $МПК = PWC170 \times 1,7 + 1240$  (по данным В. Л. Карпмана). Величины МПК, полученные путем этого расчета, дают ошибку, не превышающую 15% от величин МПК, полученных прямым методом.

На этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования для исследования физической работоспособности и функциональных возможностей квалифицированных юных лыжников-гонщиков в условиях лаборатории целесообразно применять вело-эргометрическую нагрузку ступенчато возрастающей мощности, начиная с 1 Вт/кг и до отказа от работы. Длительность ступени 3 мин. Во время работы на всех ступенях нагрузок регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты.

При этом основное внимание уделяется измерению легочной вентиляции, коэффициентов использования кислорода и выделения углекислого газа, расчету дыхательного коэффициента, определению порога анаэробного обмена и максимального потребления кислорода. Модельные значения физиологических показателей лыжников-гонщиков 16-18 лет приведены в таблице.

Таблица 9. Модельные характеристики физиологических показателей лыжников-гонщиков 16-18 лет

Показатели	Юноши	Девушки
МПК, мл/мин/кг	70-75	65-68
ПАНО, % от МПК	80-85	80-85
МВЛ, л/мин	120-140	90-110
КиО <sub>2</sub> , %	4,8<	4,5<
ДК	0,9-1,1	0,9-1,1
КД, мл/кг	160-180	100-110

#### Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок

- неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

1 Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет.

В группах тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше двух лет и группах этапа совершенствования спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть

высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак – 5%,

зарядка

второй завтрак – 25%,

дневная тренировка

обед – 35%

полдник – 5%,

вечерняя тренировка

ужин – 30

Таблица 10. Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2,3 - 2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным,

отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- 1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- 2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- 3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- 4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- 5) темп проведения приемов массажа - равномерный;
- 6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- 7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- 1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Таблица 11. Суточная потребность организма лыжника-гонщика в витаминах

Витамины, мг	Этап углубленной тренировки	Этап спортивного совершенствования
С	150-200	210-350
В	3,4 - 3,8	4,0 - 4,9
В2	3,8-4,3	4,6 - 5,6
В6	6,0 - 7,0	8,0 - 9,0
В12	0,005 - 0,006	0,008-0,01
В15	150-180	190-220
РР	30-35	40-45
А	3,0-3,2	3,3-3,6
Е	10-20	20- 40

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет

снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминовый препарат «Вивантол», «Кобабаамид» (кофермент витамина В12) и некоторые другие.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

#### Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

### **III. Система контроля**

#### **3.1 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

1. повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
2. изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
3. соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
4. изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
5. овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;

6. изучить антидопинговые правила;
7. соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
8. ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
9. принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
10. принимать участие в официальных спортивных соревнованиях областного уровня и уровня субъекта Российской Федерации;
11. получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **3.2 Оценка результатов освоения Программы**

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

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки, представлены в Таблице 12.

Таблица 12 – Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Координация	3

Гибкость	1
----------	---

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – слабое влияние.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о

В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

### 3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» представлены в Таблицах 13-14.

Нормативы и уровень спортивной квалификации определяют возможность зачисления

и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «Лыжные гонки»

Таблица 13 - Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

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

Таблица 14 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»

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

1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
До двух лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Свыше двух лет			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

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

##### **Система спортивного отбора и организация тренировочного процесса**

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- 1) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- 2) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;
- 3) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять

внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

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

Таблица 15. Примерные чувствительные периоды развития физических качеств.

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)											
	7	77	88	99	0	11	11	11	11	11	11	11
Рост						+	+	+	+			
Вес						+	+	+	+			
Сила							+	+			+	+
Быстрота		+	+	+						+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+							+	+	+
Скоростная выносливость										+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+					+	+	+
Гибкость		+	+	+		+	+					
Координация			+	+	+	+						
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+	+			

### Методика оценки биологического возраста обучающихся

Занятия лыжными гонками в детско-юношеском возрасте совпадают по времени с периодом активного биологического созревания, когда в организме занимающихся происходят закономерные возрастные морфологические и функциональные изменения, формируется психика. Этапам жизни, связанным с превращением ребенка в подростка, подростка в юношу/девушку и затем в мужчину/женщину, присущи свои особенности.

В общей возрастной эволюции человека именно в этот период жизни в организме происходят самые интенсивные изменения, ведущие к биологической зрелости.

Хотя индивидуальные сроки начала и завершения процесса биологического созревания существенно варьируются, этот период в целом имеет общие признаки и закономерности. В нем довольно четко выделяются три фазы. Первая фаза характеризуется превращением ребенка в подростка и сопровождается возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности внешних (вторичных) признаков полового созревания. Вторая фаза, реализуя эти качественные изменения, превращает подростка в юношу/девушку. В третьей фазе биологического созревания доминируют процессы превращения конституции юноши в конституцию взрослого мужчины, девушки - в женщину со всеми присущими проявлениями усиленной выраженности так называемых третичных признаков полового созревания. В зависимости от сроков начала и продолжительности каждой фазы биологического созревания выделяют ускоренный, средний (нормальный) и замедленный типы биологического развития. При ускоренном развитии (акселерации) процесс полового созревания начинается рано, быстро протекает и завершается. При этом у девочек первые признаки полового созревания появляются в 8-9 лет, а у мальчиков в 10-11 лет, а завершаются эти процессы соответственно в 14-16 лет и в 16-18 лет.

Наиболее сложные и интенсивные изменения происходят в период полового созревания, сроки наступления и завершения которого имеют существенные индивидуальные различия. Занятия лыжными гонками показаны любому типу биологического развития. Поэтому один и тот же паспортный возраст объединяет контингент юных лыжников, биологический возраст которых может не совпадать с календарным на 1-4 года.

У юных лыжников с одинаковыми хронологическими возрастными данными биологический возраст, определяемый индивидуальными темпами биологического созревания, в значительно большей степени и достовернее отражает истинное местонахождение каждого занимающегося в его возрастной эволюции, четче характеризует происходящие в организме функционально-структурные изменения, их последующую направленность, тенденции роста, перспективы совершенствования. Лыжник, раньше вступивший в период наиболее

стремительного роста и развития, т.е. биологически более зрелый, имеет закономерное и, как правило, временное преимущество перед сверстниками.

Определение биологического возраста юных лыжников является существенным резервом оптимизации многолетней подготовки, т.к. позволяет более точно следовать законам возрастного развития, объективно оценивать индивидуальные особенности и возможности, достаточно обоснованно прогнозировать тенденции роста и развития спортивных способностей, а также степень природной генетической предрасположенности.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков высокого класса.

Спорт предполагает формирование установки на высокие достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму. Разумеется, этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого пройти по пути спортивного совершенствования возможно дальше.

Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития сил, способностей, мастерства. Установка на высокие спортивные результаты имеет в этой связи огромное общественно педагогическое значение. Такая устремленность стимулируется всей организацией и всеми условиями спортивной деятельности, в частности - системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона).

Установка на высокие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных (в смысле получения тренировочного эффекта) средств и методов, углубленной

круглогодичной и многолетней специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает, так или иначе, все отличительные черты спортивной тренировки - повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т. д.

Отмеченная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки и тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации - установка на высокие достижения носит характер дальней перспективы. На тренировочном этапе, по мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности, эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы.

Спортивная тренировка лыжников — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена. Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки лыжников, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения. Организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

### **Тренер-преподаватель организации обязан:**

- осуществлять дополнительное физкультурное образование воспитанников средствами лыжного спорта и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;
- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях лыжными гонками;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным признакам комплектовать состав группы обучающихся (воспитанников) и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять необходимую документацию по планированию, обеспечивать ее выполнение;
- выявлять творческие способности обучающихся (воспитанников), способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных обучающихся (воспитанников);
- организовывать участие обучающихся (воспитанников) в соревнованиях по лыжным гонкам, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на

различном уровне;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

**Спортсмены обязаны:**

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии тренера-преподавателя;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра.

**Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении

спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

#### 4.2. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Таблица 16. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в часах) на 52 недели.

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет		
			1	2	3	1	2	3	4
	Общее количество часов в год	234	312	416	520	728	832	936	936
	Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	14	16	18	18
1	Общая физическая подготовка	140	180	241	216	305	293	318	318
2	Специальная физическая подготовка	40	83	104	156	218	266	293	293
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	4	10	25	83	93	93
4	Техническая подготовка	42	31	49	93	115	83	112	112
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	6	6	8	20	29	41	46	46
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	15	21	33	37	37
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	9	10	10	14	33	37	37

#### Рекомендации по проведению тренировочных мероприятий

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (таблица 17), для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью

тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Тренировочные мероприятия (сборы) могут быть иметь различную направленность

в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде.

Таблица 17. 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
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
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Тренировочный план и программный материал на этапе начальной подготовки

Таблица 18. Примерный план тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		
		До года	Свыше года	
		1 год	2 год	3 год
Общее количество часов в год		234	312	416
Количество часов в неделю		4,5	6	8
1	Общая физическая подготовка	140	180	241
2	Специальная физическая подготовка	40	83	104
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	4
4	Техническая подготовка	42	31	49
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	6	6	8
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	9	10

Таблица 19. План- график тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки на этапе начальной подготовки до года НП-1 6 часов в неделю

Этап начальной подготовки до года (лыжные гонки) 4,5 часа															
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки до года (лыжные гонки) 4,5 часа												Всего часов	
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	15	15	15	15	15	15	15	15	7	7	140
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	3	2	2	2	2	2	2	2	5	5	40
3	Участия в соревнованиях	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
4	Техническая подготовка	5	5	5	1	1	5	4	4	1	1	5	5	42	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	6	
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	4
Всего		18	18	19	21	19	22	22	21	21	18	18	17	234

Таблица 20. План- график тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки на этапе начальной подготовки свыше одного года НП-2 6 часов в неделю

Этап начальной подготовки свыше года (лыжные гонки) 6 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	20	20	20	20	20	20	20	10	10	190
2.	Специальная физическая подготовка	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	56
3.	Участия в соревнованиях	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6
4.	Техническая подготовка	8	8	8	0	0	2	2	2	0	0	8	8	46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	6
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	0	2	2	2	0	0	0	2	0	0	0	8
Всего		26	24	25	27	27	28	27	27	27	25	24	25	312

Таблица 21. План- график тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки на этапе начальной подготовки свыше одного года НП-3 8 часов в неделю

Этап начальной подготовки свыше года (лыжные гонки) 8 часов														
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
1.	Общая физическая подготовка	9	9	9	28	28	28	28	28	28	28	9	9	241
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	10	2	2	10	10	10	10	10	10	10	104
3.	Участия в соревнованиях	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
4.	Техническая подготовка	7	6	6	0	0	6	6	6	0	0	6	6	49
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	8
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	0	2	0	0	0	0	2	0	0	2	10
	Всего	30	30	27	33	30	44	44	44	41	39	26	28	416

Программный материал для тренировочных занятий на начальном этапе подготовки:

### **Теоретическая подготовка**

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

### **Практическая подготовка**

#### 1. 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.

#### 2. Специальная физическая подготовка.

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

### 3. 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 двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Таблица 22. 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 двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2	3	6	9
Основные	-	2	6	8

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), до двух лет

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 объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до двух лет должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Таблица 23. Примерный план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до двух лет

№ п/п	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До двух лет		Свыше двух лет	
		1 год	2 год	3 год	4 год
Общее количество часов в год		520	728	832	936
Количество часов в неделю		10	14	16	18
1	Общая физическая подготовка	216	305	293	318
2	Специальная физическая подготовка	156	218	266	293
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	25	83	93
4	Техническая подготовка	93	115	83	112
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	20	29	41	46
6	Инструкторская и судейская практика	15	21	33	37
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	14	33	37

Таблица 24. План- график тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки на учебно-тренировочном этапе до двух лет (этап спортивной специализации) до двух лет ТЭ-1 – 10 часов в неделю

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2 лет (лыжные гонки) 10 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов

	иные мероприятия													
1.	Общая физическая подготовка	11	11	11	23	23	23	23	23	23	23	11	11	216
2.	Специальная физическая подготовка	15	15	15	3	3	15	15	15	15	15	15	15	156
3.	Участия в соревнованиях	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	10
4.	Техническая подготовка	13	13	11	0	0	10	10	10	0	0	13	13	93
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	20
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	3	3	15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	0	2	2	2	0	0	2	2	0	0	0	10
	Всего	47	47	47	30	29	49	49	51	42	40	44	45	520

Таблица 25. План- график тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки на учебно-тренировочном этапе до двух лет (этап спортивной специализации) ТЭ-2 – 14 часов в неделю

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2 лет (лыжные гонки) 14 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	35	35	35	35	35	35	35	12	12	305
2.	Специальная физическая подготовка	20	20	20	9	9	20	20	20	20	20	20	20	218

3.	Участия в соревнованиях	5	5	5	0	0	0	0	0	0	0	5	5	25
4.	Техническая подготовка	12	12	12	0	0	11	11	11	11	12	12	12	116
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	29
6.	Инструкторская и судейская практика	5	5	5	0	0	0	0	0	0	0	1	5	21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	0	0	2	2	0	0	2	2	0	2	2	14
	Всего	59	57	57	48	48	68	68	70	70	69	55	59	728

### Физическая подготовка

Таблица 26. Допустимые объемы основных средств подготовки

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

Таблица 27. Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	чсс, уд./мин	La, мМоль/л
IV	Максимальная	>106	>190	>13
III	Высокая	91-105	179-189	8-12
II	Средняя	76-90	151-178	4-7
I	Низкая	<75	<150	<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 ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

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

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

### **Теоретическая подготовка**

Для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до двух лет.

#### **1. Лыжные гонки в мире, России.**

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

#### **2. Спорт и здоровье.**

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

### 3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.

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

### 4. Основы техники лыжных ходов.

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

### 5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правил; прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

## **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), свыше двух лет**

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), свыше двух лет приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на

специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На тренировках тренировочного этапа (этап спортивной специализации), свыше двух лет спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Таблица 28. План- график тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет (этап спортивной специализации) ТЭ-3 – 16 часов в неделю

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2 лет (лыжные гонки) 16 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	35	35	35	35	35	34	34	10	10	293
2.	Специальная физическая подготовка	25	25	25	10	10	24	24	24	24	2 5	25	25	266
3.	Участия в соревнованиях	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	8	10	83
4.	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	3	3	1	3	3	10	10	83
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	41
6.	Инструкторская и судейская практика	5	5	5	0	3	3	2	1	3	0	1	5	33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	33
	Всего	67	67	67	66	69	75	74	71	75	73	61	67	832

Таблица 29. План- график тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет (этап спортивной специализации) ТЭ-4 – 18 часов в неделю

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2 лет (лыжные гонки) 18 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	20	20	28	30	30	30	30	30	30	30	20	20	318
2.	Специальная физическая подготовка	25	25	23	23	23	24	25	25	25	25	25	25	293
3.	Участия в соревнованиях	10	11	12	10	6	0	6	6	6	6	10	10	93
4.	Техническая подготовка	15	12	12	8	8	10	7	8	6	6	10	10	112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	4	2	2	5	6	3	2	4	4	6	6	46
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	37
	Всего	78	78	83	79	78	77	77	77	78	77	77	77	936

Таблица 30. План- график тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет (этап спортивной специализации) ТЭ-5 – 18 часов в неделю

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2 лет (лыжные гонки) 18 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	20	20	28	30	30	30	30	30	30	30	20	20	318
2.	Специальная физическая подготовка	25	25	23	23	23	24	25	25	25	25	25	25	293

3.	Участия в соревнованиях	10	11	12	10	6	0	6	6	6	6	10	10	93
4.	Техническая подготовка	15	12	12	8	8	10	7	8	6	6	10	10	112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	4	2	2	5	6	3	2	4	4	6	6	46
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	37
	Всего	78	78	83	79	78	77	77	77	78	77	77	77	936

### Физическая подготовка

Таблица 31. Допустимые объемы основных средств подготовки.

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Общий объем нагрузки, км	3400- 3700	5800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем роллерной подготовки, км	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, имитации, км	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Таблица 32. Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд. /мин	La, ммоль/л
IV	максимальная	>106	>185	>15
III	высокая	91-105	175-184	8-14
II	средняя	76-90	145-174	4-7
I	низкая	<75	<144	<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 четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений 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.

### **Теоретическая подготовка**

Для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше двух лет.

#### **1. Перспективы подготовки юных лыжников.**

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников тренировочной группы.

**2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.**

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики

физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

### 3. Основы техники лыжных ходов.

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

4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика. 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 тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

### **Психологическая подготовка**

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на: сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению

поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

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

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

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

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

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

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

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

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

### 4.3. Учебно-тематический план

Таблица 33 - Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Тема подготовки	Объем времени в год (мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
Г З П Н З	<b>1.Общая физическая подготовка</b>			

	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈140 /241		
	1.1 Развитие гибкости	≈20 /34	Январь - февраль	Кросс 1000м. Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости.
	1.2 Развитие координационных способностей	≈ 20/34	Март-апрель	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия. Комплекс акробатических упражнений. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей.
	1.3. Развитие силовых способностей	≈ 20/34	Май-июнь	Беговая дорожка 10 мин., эллиптический тренажёр 10 мин., велосипед 10 мин., тренажёры, скакалка. Комплексы общеразвивающих упражнений, силовой выносливости.
	1.4 Развитие ловкости	≈ 20/34	Июль-август	Игровые эстафеты (30 – 40м). Игра по упрощённым правилам в волейбол. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости.
	1.5 Развитие быстроты	≈ 20/34	Сентябрь-октябрь	Спортивные игры. Игра по упрощённым правилам в мини-футбол. Эстафеты. Повторный бег 60м.
	1.6. Развитие выносливости.	≈ 20/35	ноябрь	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.
	1.7. Развитие скоростно-силовых способностей	≈ 20/35	декабрь	Кросс 1000м. Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Разминка, прыжковые упражнения.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ 216/318		
	1.1. Развитие гибкости	≈ 30/45	Январь - февраль	Кросс 1000м. Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости.
	1.2. Развитие координационных способностей	≈ 30/45	Март-апрель	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия. Комплекс акробатических упражнений. Комплексы

				общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей.
	1.3. Развитие силовых способностей	≈ 30/45	Май-июнь	Беговая дорожка 10 мин., эллиптический тренажёр 10 мин., велосипед 10 мин., тренажёры, скакалка. Комплексы общеразвивающих упражнений, силовой выносливости.
	1.4. Развитие ловкости	≈ 30/45	Июль-август	Игровые эстафеты (30 – 40м). Игра по упрощённым правилам в волейбол. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости.
	1.5. Развитие быстроты	≈ 31/46	Сентябрь-октябрь	Спортивные игры. Игра по упрощённым правилам в мини-футбол. Эстафеты. Повторный бег 60м.
	1.6. Развитие выносливости.	≈ 31/46	ноябрь	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.
	1.7. Развитие скоростно-силовых способностей	≈ 31/46	декабрь	Кросс 1000м. Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Разминка, прыжковые упражнения.
	<b>2.Специальная физическая подготовка</b>			
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈40 /104		
Этап начальной подготовки	2.1 Развитие аэробных способностей	≈10 /26	Январь, февраль, март.	Имитационные упражнения. Кроссовая подготовка. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности.
	2.2 Развитие волевых качеств	≈10 /26	Апрель, май, июнь.	Велопоход. Кросс-поход.
	2.3 Развитие силовой выносливости мышц ног	≈10 /26	Июль, август, сентябрь.	Приседания со штангой. Занятия на беговой дорожке, велотренажере.
	2.4 Развитие силовой выносливости плечевого пояса	≈10 /26	Октябрь, ноябрь,	Упражнения на мышцы плечевого пояса, отжимания, работа с эспандером. Упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈156/293		
	2.5 Развитие аэробных способностей	≈39 /73	Январь, февраль, март.	Имитационные упражнения. Кроссовая подготовка. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
	2.6 Развитие волевых качеств	≈39 /73	Апрель, май, июнь.	Велопоход. Кросс-поход.
	2.7 Развитие силовой выносливости мышц ног	≈39 /73	Июль, август, сентябрь.	Приседания со штангой. Занятия на беговой дорожке, велотренажере.
	2.8 Развитие силовой выносливости плечевого пояса	≈39 /74	Октябрь, ноябрь,	Упражнения на мышцы плечевого пояса, отжимания, работа с эспандером. Упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.
<b>3. Спортивные соревнования</b>				
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈2/4		
	3.1 Контрольные соревнования	≈1/2	февраль	Участие в контрольных стартах.
	3.2 Основные соревнования	≈1/2	март	Участие в внутришкольных, муниципальных и областных соревнованиях.
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈10/93		
	3.3. Контрольные соревнования	≈5/46	Май, июль, сентябрь	Участие в контрольных стартах.
	3.4. Основные соревнования	≈5/47	Декабрь, январь, февраль, март.	Участие в внутришкольных, муниципальных и областных соревнованиях.
Этап начальной подготовки	<b>4. Техническая подготовка</b>			
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈42/49		

4.1	Обучение основным элементам классического хода	≈3/4	январь	Нанесение мазей держания. Определение колодки. Обучение попеременному двушажному, одношажному ходу (без палок и с палками). Обучение одновременному одношажному, безшажному ходу ( без палок и с палками).
4.2	Обучение основным элементам конькового хода	≈3/4	январь	Обучение одновременному одношажному коньковому ходу. Обучение попеременному одношажному коньковому ходу.(без палок и с палками).
4.3.	Обучение специальным подготовительным упражнениям	≈3/4	февраль	Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу).
4.4	Обучение техники скользящего шага	≈3/4	февраль	Попеременный двушажный ход с пологого спуска (держание равновесия, прокат).
4.5.	Развитие равновесия при одноопорном скольжении	≈3/4	март	Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом).
4.6.	Обучение согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом	≈3/4	март	Ускорения с пологого склона.
4.7	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях	≈4/4	апрель	Одновременные классические хода: двушажный, одношажный, переход с хода на ход на склоне.
4.8	Совершенствование основных элементов техники коньковых лыжных ходов в облегченных условиях	≈4/4	апрель	Одновременные коньковые хода: двушажный, одношажный, переход с хода на ход на склоне.
4.9	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках	≈4/4	ноябрь	Преодоление спусков, поворотов. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом).
4.10	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим,	≈4/4	ноябрь	Попеременный двушажный ход в горку + «ёлочка». Упражнения на подъёмах.

	скользящим, беговым шагом			
	4.11. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением	≈4/4	декабрь	Упражнения на склоне в спусках. Спуски стойка; объезд препятствий, маневрирование, торможение, повороты способом переступания.
	4.12. Обучение поворотам на месте и в движении	≈4/5	декабрь	Преодоление спусков, поворотов. Кружение вокруг своей оси.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈93/112		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4.1 Обучение основным элементам классического хода	≈7/9	январь	Нанесение мазей держания. Определение колодки. Обучение попеременному двушажному, одношажному ходу (без палок и с палками). Обучение одновременному одношажному, безшажному ходу ( без палок и с палками).
	4.2 Обучение основным элементам конькового хода	≈7/9	январь	Обучение одновременному одношажному коньковому ходу. Обучение попеременному одношажному коньковому ходу.(без палок и с палками).
	4.3 Обучение специальным подготовительным упражнениям	≈7/9	февраль	Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу).
	4.4. Обучение техники скользящего шага	≈7/9	февраль	Попеременный двушажный ход с пологого спуска (держание равновесия, прокат).
	4.5. Развитие равновесия при одноопорном скольжении	≈7/9	март	Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом).
	4.6 Обучение согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом	≈7/9	март	Ускорения с пологого склона.
	4.7 Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях	≈8/9	апрель	Одновременные классические хода: двушажный, одношажный, переход с хода на ход на склоне.

	4.8 Совершенствование основных элементов техники коньковых лыжных ходов в облегченных условиях	≈8/9	апрель	Одновременные коньковые хода: двушажный, одношажный, переход с хода на ход на склоне.
	4.9. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках	≈8/9	ноябрь	Преодоление спусков, поворотов. Упражнения на склоне в спусках и подъемах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом).
	4.10. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	≈8/9	ноябрь	Попеременный двушажный ход в горку + «ёлочка». Упражнения на подъемах.
	4.11. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением	≈8/10	декабрь	Упражнения на склоне в спусках. Спуски стойка; объезд препятствий, маневрирование, торможение, повороты способом переступания.
	4.12. Обучение поворотам на месте и в движении	≈8/10	декабрь	Преодоление спусков, поворотов. Кружение вокруг своей оси на месте, в обе стороны.
Этап начальной подготовки	<b>5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки</b>			
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈6/8		
	5.1. Вводное занятие	≈1/1	январь	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.
5.2. Правила поведения и техники безопасности на	≈1/1	март	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.	

	занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.			<p>Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.</p> <p>Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.</p>
	5.3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	≈1/1	май	<p>Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.</p>
	5.4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	≈1/2	июль	<p>Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.</p> <p>Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям,</p>

				оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.
	5.5. Вербальные средства психологической подготовки	≈1/1	сентябрь	Лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
	5.6. Комплексные средства психологической подготовки	≈1/2	ноябрь	Всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈20/46		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5.7 Спорт и здоровье.	≈2/4	январь	Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.
	5.8 Лыжный инвентарь, мази и парафины.	≈2/4	февраль	Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.
	5.9 Основы техники лыжных ходов	≈2/4	март	Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими

				лыжными ходами Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структура движений.
5.10 Правила соревнований по лыжным гонкам.	≈2/4	апрель		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правил; прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.
5.11 Перспективы подготовки юных лыжников	≈2/4	май		Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников тренировочной группы.
5.12 Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.	≈2/5	июнь		Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика.
5.13 Основы техники лыжных ходов.	≈2/5	июль		Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.
5.14 Основы методики тренировки лыжника-гонщика	≈2/5	август		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 тренировки в подготовительном,

				соревновательном и переходном периодах годового цикла.
	5.15 Вербальные средства психологической подготовки	≈2/5	Сентябрь-октябрь	Лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
	5.16 Комплексные средства психологической подготовки	≈2/6	Ноябрь-декабрь	Всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.
Этап начальной подготовки	<b>6. Инструкторская и судейская практика</b>			
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈15/37		
	6.1 Участие в судействе	≈3/6	Январь-февраль	Организация и проведение внутри школьных соревнований в течение календарного года, приобретая инструкторские и судейские навыки: в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.
	6.2 Помощь тренеру	≈3/6	Март-апрель	Проведении контрольно-переводных нормативов, в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.
	6.3 Помощь в организации тренировочного процесса	≈3/6	Май-июнь	Проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.
	6.4 Беседы	≈3/6	Июль-август	<ul style="list-style-type: none"> <li>- судейская коллегия, ее состав и обязанности;</li> <li>права и обязанности судей;</li> <li>- права и обязанности участников;</li> <li>- права и обязанности тренеров-преподавателей;</li> <li>- права и обязанности руководителей команд;</li> </ul>

				оценка достижений в легкой атлетике.
	6.5 Овладения терминологией и командным языком	≈3/6	Сентябрь -октябрь	Построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетике.
	6.6 Самостоятельное ведение дневника	≈1/7	Ноябрь-декабрь	Учет тренировочных и соревновательных нагрузок, спортивных результатов.
Этап начальной подготовки	<b>7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>			
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈4/10		
	7.1 Контроль за состоянием здоровья спортсмена	≈1/2	Январь, февраль, март.	Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов. Перед поступлением в школу тоже должен проводиться медицинский осмотр.
	7.2 Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена	≈1/2	Апрель, май, июнь.	Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.
	7.3 Восстановительные средства и мероприятия	≈1/2	Июль, август, сентябрь.	Интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений.

				Релаксационные и дыхательные упражнения.
	7.4 Медико-биологические средства восстановления	≈0/2	Октябрь, ноябрь.	Рациональное питание. Гидропроцедуры. Массаж. Фармакологические средства восстановления и витамины.
	7.5 Тестирование и контроль	≈1/2	Декабрь.	Комплекс контрольных упражнений, перечень тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также оценка результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈10/37		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	7.1 Контроль за состоянием здоровья спортсмена	≈5/7	Апрель, май, июнь.	Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов. Перед поступлением в школу тоже должен проводиться медицинский осмотр.
	7.2 Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена	≈5/7	Июль, август, сентябрь.	Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.
	7.3 Восстановительные средства и мероприятия	≈5/7	Октябрь, ноябрь.	Интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение

				водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.
	7.4 Медико-биологические средства восстановления	≈5/7	Декабрь.	Рациональное питание. Гидропроцедуры. Массаж. Фармакологические средства восстановления и витамины.
	7.5 Тестирование и контроль	≈5/9	Январь, февраль, март.	Комплекс контрольных упражнений, перечень тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также оценка результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в

список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки» не ниже всероссийского уровня.

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

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

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

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

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыже-роллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки (Таблица 34-35);

– обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 36);

– 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 34 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24

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

Таблица 35 - Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
	Очки солнцезащитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Таблица 36- Обеспечение спортивной экипировкой

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

## 6.2 Кадровые условия реализации Программы

МКУ ДО СШ Камышловского района, реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н

(зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов

и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

Профессиональное развитие педагогических работников носит непрерывный характер и осуществляется в целях повышения уровня компетентности тренера-преподавателя. Совершенствование профессионального мастерства тренера-преподавателя по лыжным гонкам происходит в соответствии с требованиями ФГОС и профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», а именно – регулярное прохождение аттестаций и курсов повышения квалификации.

Непрерывное образование обеспечивает развитие педагогического работника, его интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии

осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

## VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 7. 1. Список литературных источников:

1. Маликов В.М., Раменская Т.И. Оценка специально-подготовительных упражнений лыжника-гонщика. – М.: Лыжный спорт, 1972. – 38 с.
2. Кузнецов В.К. Силовая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Копе К.К. Методика применения специально-подготовительных управлений лыжникагонщика. – М.: Лыжный спорт, 1972. – 96 с. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б., Коньковый ход? Не только - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 128 с Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Антонова О.Н., Кузнецов В, С. Методики специальной подготовки лыжниковгонщиков. – М., 1999. – 208 с Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
6. Раминская Т.И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпорАкадемПресс, 2004. – 204 с Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
7. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт». –Учебное пособие. 2001 Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
8. StailerS. Физиология лыжных гонок // журнал «Лыжный спорт», 2006 №2. - С.65-73.

9. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника гонщика. –М., 1999.
10. Маслеников И., Смирнов Г. «Лыжные гонки», «ФиС» 1999 Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
11. Евстратов В.Д. Коньковый ход и не только. – М., 1993 Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте, Физкультура и спорт, 2014 г. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
13. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества Спортсмена, Физкультура и спорт, 2012 г. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

## **7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

- Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- Министерство науки и высшего образования РФ [minobrnauki.gov.ru](http://minobrnauki.gov.ru)
- ФЛГ Свердловской области <http://www.ski66.ru/flgso/>
- Федерация лыжных гонок в России [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru), [www.flgr-results.ru](http://www.flgr-results.ru)

**План физкультурных и спортивных мероприятий в МКУ ДО СШ  
Камышловского района ежегодно формируется на основе Единого календарного  
плана всероссийских, региональных и муниципальных соревнований на 2025-2026 год**

<b>№ п/п</b>	<b>Соревнования</b>	<b>Месяц</b>	<b>Место проведения</b>
1	«Осенний кросс» в рамках ГТО	сентябрь	п. Октябрьский
2	«Кросс Наций – 2025»	сентябрь	п. Октябрьский
	2 этап Кубка Городов Южного и Восточного округов	сентябрь	п. Октябрьский
3	«Кросс лыжников»	октябрь	г. Сысерть
4	Соревнования по лыжным гонкам на призы «Областной газеты»	декабрь	п. Октябрьский
5	Первенство Камышловского района по лыжным гонкам «Новогодняя гонка»	декабрь	п. Октябрьский
6	3 этап Кубка Городов Южного и Восточного округов	декабрь	п. Октябрьский
7	«Новогодняя гонка»	декабрь	п. Октябрьский
	«Новогодний спринт»	декабрь	п. Октябрьский
8	Первенство Свердловской Области 2009-2010	январь	г. Верхняя Салда
9	4 этап Кубка Городов Южного и Восточного округов Спринт командный	январь	г. Тавда
10	Первенство СО на призы «ТиМ спорт» 2009-2010	январь	г. Екатеринбург
11	«Лыжня России» - 2026»	февраль	п. Октябрьский
12	«Вечерний спринт»	февраль	п. Октябрьский
13	5 этап Кубка Городов Южного и Восточного округов	февраль	г. Каменск-Уральский
14	6 этап Кубка Городов Южного и Восточного округов	февраль	Г. Сухой Лог
15	Первенство Свердловской области по лыжным гонкам на призы З.Амосовой, 2013-2014г.р.	февраль	г. Сысерть
16	«Наши надежды»	март	п. Октябрьский
17	Первенство СО 2009-2010 г.р.	март	г. Каменск-Уральский
18	Областные соревнования памяти Гобенко В.Г.	март	п. Октябрьский
19	Лыжная эстафета на призы газеты «Камышловские известия»	март	п. Октябрьский
20	Первенство Камышловского района по лыжным гонкам «Наши надежды»	март	п. Октябрьский
21	7 этап Кубка Городов Южного и Восточного округов	март	г. Богданович
22	Областные соревнования по лыжным гонкам памяти Ершова А.М. и Щипачевой Л.П.	март	п. Октябрьский
23	Спортивный лагерь дневного пребывания (21д)	июнь	п. Октябрьский, СШ
24	Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов (1-й этап)	июль	г. Богданович
25	Учебно-тренировочный сбор (21 день)	июнь	п. Октябрьский
26	Учебно-тренировочный сбор (10день)	июль	г. Тюмень
27	Учебно-тренировочный сбор (10день)	август	г. Тюмень

28	Учебно-тренировочный сбор ЛОЛ (14 день)	август	г. Березовский
29	ОФП лыжников 2009-2010 г. р.	август	г. Полевской
30	ОФП лыжников 2011-2012 г. р.	август	г. Полевской