

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
КАМЫШЛОВСКОГО РАЙОНА

Принята педагогическим советом  
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

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»**

Программа по лыжным гонкам  
разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденного приказом  
Министерства спорта Российской Федерации №733 от 17.09.2022

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки**  
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Составитель программы:  
Архипова С.Р.,  
Старший тренер-  
преподаватель  
по лыжным гонкам

п. Октябрьский, 2025 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I. Общие положения</b>	<b>3</b>
2. Цели программы	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>4</b>
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	5
4. Объем программы	7
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	7
6. Годовой учебно-тренировочный план	12
7. Календарный план воспитательной работы	14
8. План мероприятий по антидопингу	18
9. Планы инструкторской и судейской практики	19
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
<b>III. Система контроля</b>	<b>28</b>
11. Требования к результатам прохождения Программы	28
12. Оценка результатов освоения Программы	28
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	32
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»</b>	<b>33</b>
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	33
15. Учебно-тематический план	41
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>42</b>
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	42
<b>VI. Условия реализации Программы спортивной подготовки</b>	<b>42</b>
17. Материально-технические условия реализации Программы	42
18. Кадровые условия реализации Программы	43
<b>VII. Перечень информационного обеспечения</b>	<b>44</b>
<b>VIII. Приложения</b>	
19. Приложение 1. План работы тренера-преподавателя на учебный год (форма)	45
20. Приложение 2. Индивидуальный план спортивной подготовки на учебный год	46
21. Приложение 3. План работы тренера-преподавателя на месяц (форма)	48
22. Приложение 4. Вопросы по теоретической подготовке для зачисления и перевода	49
23. Приложение 5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы	55
24. Приложение 6. Перечень инструкций по охране труда, для лиц проходящих спортивную подготовку	57
25. Приложение 7. Учебно-тематический план	58
26. Приложение 8 и 9. Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	62
27. Приложение 10. План физкультурных и спортивных мероприятий	66

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1. Общие положения.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России 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 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»;
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Минспорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществлении образовательной деятельности по образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

### **2. Цели программы**

Целями программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации системного участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократического, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта. Лыжные гонки – один из самых популярных видов программы зимних Олимпийских игр.

Олимпийская история лыжных гонок богата на события. На дебютных Играх в Шамони в 1924 году в программу входили две лыжные гонки у мужчин, теперь же их проводится 12 (поровну у мужчин и женщин).

Внедрение в конце 1970-х – начале 1980 –х годов нового стиля передвижения – конькового хода – революционизировало лыжные гонки как вид спорт, а также дало самый мощный в их истории толчок к развитию технологий.

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

Лыжные гонки бывают следующих видов:

1) **Соревнования с раздельным стартом.** При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд. Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменов в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2) **Соревнования с Масстартом.** При масстарте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3) **Гонки преследования.** Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - свободным стилем. Гонки преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон).

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

5) **Индивидуальный спринт.** Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масстартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

б) **Командный спринт.** Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масстарта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

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

**Таблица 1**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	от 8	от 10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 12	от 8

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «лыжные гонки» и этапам спортивной подготовки с учетом:
  - выполнения разрядных нормативов;

**Таблица 2**

Этап подготовки	Разрядное требование
Этап начальной подготовки (НП-3)	Без разряда
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет (УТ-2)	- первый юношеский спортивный разряд
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет (УТ-4)	- второй спортивный разряд

- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта

«лыжные гонки»;

2) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

3) допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, при этом максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе;

4) в исключительных случаях, при невозможности формирования учебно-тренировочных групп с численностью в соответствии с таблицей 1, допускается формирование учебно-тренировочных групп с численностью ниже минимальной наполняемости.

5) зачисление, перевод и отчисление из состава ЛПСП оформляется приказом директора;

6) ЛПСП Учреждения могут быть переданы от одного тренера-преподавателя к другому на основании приказа директора;

7) в Учреждении допускается прохождение спортивной подготовки лицами старше 18 лет, установление максимального возраста спортсменов, осваивающих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, как основание к отчислению, законодательством не предусмотрено;

8) отдельные спортсмены, осваивающие в Учреждении дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, выполнившие требования, установленные программой и ФССП по виду спорта, но не достигшие возраста, установленного требованиями для перевода в группу следующего учебно-тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены на следующий год раньше срока по решению педагогического совета Учреждения;

ЛПСП могут быть отчислены:

1. в связи с освоением Программы в полном объеме;
2. досрочно по основаниям, установленным действующим законодательством. Досрочно отчисление спортсмена из Учреждения возможно в следующих случаях:
3. по инициативе обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, в том числе в случае перевода для продолжения спортивной подготовки в другую организацию, по письменному заявлению;
4. по медицинским противопоказаниям: при наличии медицинского заключения о невозможности продолжения занятиями физической культурой и спортом по состоянию здоровья;
5. в случае установления нарушения порядка приёма в Учреждение, повлекшего по вине обучающегося его незаконное зачисление в Учреждение;
6. по инициативе Учреждения в случае невыполнения критериев для перевода обучающегося по этапам спортивной подготовки;
7. по инициативе Учреждения в случае невыполнения обучающимся обязанностей по добросовестному освоению Программы и выполнению учебно-тренировочного плана;
8. по инициативе Учреждения в случае нарушения техники безопасности и правил посещения

- Учреждения, повлекшее создание опасной ситуации для жизни и здоровья людей (в том числе однократное);
9. по результатам персонального контроля тренера-преподавателя при выявлении систематических пропусков более 40 % учебно-тренировочных занятий в течение месяца без уважительной причины;
  10. по инициативе Учреждения в случае нарушения обучающимся режима спортивной подготовки, нарушения спортивной этики, грубого нарушения правил внутреннего распорядка Учреждения, Устава Учреждения;
  11. в связи с завершением учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
  12. по инициативе Учреждения в случае установления факта применения обучающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте.

#### 4. Объем Программы

Таблица 3

	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	3- года	2 -года	4-года
Количество часов в неделю	8	14	16
Общее количество часов в год	416	728	832

#### 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

##### 5.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий в форме самостоятельной работы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

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

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

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

Основной формой организации для групп начальной подготовки и групп учебно-тренировочного этапа является групповое учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочные занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей,

при реализации которых учитывается время для решения воспитательных задач по формированию личности спортсмена.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия) — организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных упражнений); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

Основная часть (примерно 65-70% занятия) — изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, выполнение заданного объема горнолыжной подготовки.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия) — снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности; успокоение организма (активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем); психическое стимулирование (завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее учебно-тренировочное занятие); педагогическое заключение (краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении может осуществляться замещение временно отсутствующего тренера-преподавателя — проведение учебно-тренировочных занятий согласно расписанию тренером-преподавателем взамен отсутствующего тренера-преподавателя. Замещение осуществляется по следующим причинам: больничный лист, служебная командировка, учебный отпуск, отпуск без сохранения заработной платы и т.п.

Ежедневное количество, последовательность учебно-тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором Учреждения. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха по представлению тренеров-преподавателей в соответствии с нормативами максимального объема учебно-тренировочной нагрузки (таблица 3), с учетом установленных санитарно-гигиенических норм.

Режим учебно-тренировочных занятий ЛПСП и формы спортивной подготовки регламентируются в Положении о режиме учебно-тренировочных занятий и формах осуществления спортивной подготовки МКУ ДО СШ Камышловского района.

## 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) ЛПСП организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Проведение учебно-тренировочных сборов направлено на повышение уровня спортивных результатов, эффективности учебно-тренировочного процесса путем создания максимально комфортных условий для занятий спортом. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

### Виды и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов)

Таблица 4

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Порядок организации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определен в Положении о порядке организации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) в МКУ ДО СШ Камышловского района.

### 5.3. Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления сильнейшего участника состязания, проводимого по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

1. Контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

2. Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований спортивного сезона. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

3. Основные соревнования - ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психологических возможностей. Целью участия является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

#### Виды и минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица 5

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

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.

Учреждение 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.

#### **5.4. Самостоятельная работа**

С целью реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в полном объеме, а также обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и непрерывного учебно-тренировочного процесса в Учреждении применяется проведение учебно-тренировочных занятий в форме самостоятельной работы.

Основанием для перевода обучающихся на спортивную подготовку в форме самостоятельной работы является:

- период очередного отпуска тренера-преподавателя;

- отсутствие возможности замещения другим тренером-преподавателем в период учебного отпуска тренера-преподавателя, отпуска без сохранения заработной платы, нахождения в служебной командировке, больничном листе, и др.

- объявленный карантин.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки и работу по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

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

Таблица 6

№п/п	Виды спортивной подготовки (%)	НП-3	УТ-2	УТ-4
		недельная нагрузка в часах		
		8	14	16
1	Общая физическая подготовка	58,17	41,21	43,27
2	Специальная физическая подготовка	25,00	29,95	31,45
3	Участие в спортивных соревнованиях	1,92	3,85	4,04
4	Техническая подготовка	11,54	16,48	17,30
5	Тактическая подготовка	0,48	1,37	1,44
6	Теоретическая подготовка	0,72	1,37	1,44
7	Психологическая подготовка	0,24	1,10	1,16
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,96	0,82	0,86
9	Инструкторская практика		0,69	0,72
10	Судейская практика		0,69	0,72
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,96	0,82	0,86
12	Восстановительные мероприятия		1,65	1,73

**6.2. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лыжные гонки»  
(в астрономических часах) на 52 недели**

Таблица 7

№п/ п	Содержание занятий	НП-3	УТ-2	УТ-4
		недельная нагрузка в часах		
		8	14	16
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	3	3,5
		наполняемость групп, человек		
12-24	8-20			
1	Общая физическая подготовка	242	300	315
2	Специальная физическая подготовка	104	218	257
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	28	60
4	Техническая подготовка	48	120	134
5	Тактическая подготовка	2	10	14
6	Теоретическая подготовка	3	10	4
7	Психологическая подготовка	1	8	4
8	Контрольные мероп-рия (тестирование и контроль)	4	6	6
9	Инструкторская практика		5	8
10	Судейская практика		5	6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	6	6
12	Восстановительные мероприятия		12	18
<b>Всего часов в год в учебно-тренировочной группе</b>		<b>416</b>	<b>728</b>	<b>832</b>
в том числе самостоятельной работы: от		41,6	72,8	83,2
в том числе самостоятельной работы: до		83,2	145,6	166,4

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков спортивного сезона;
  - 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- 3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
- перспективное;
    - ежегодное: план групповых занятий (приложение 1), индивидуальные планы спортивной подготовки (приложение 2);
    - ежеквартальное: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, самостоятельная работа, углубленное медицинское обследование, тестирование и контроль (приложение 3).

## 7. Календарный план воспитательной работы

**Таблица 8**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:	в течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</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>	
<b>2.</b>	<b>Здоровье сберегающая деятельность</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</li> </ul>	в течение года
2.2.	Здоровье сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>- обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>- знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> <li>- формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;</li> </ul>	в течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</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, -</li> </ul>	в течение года

		- профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	в течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	в течение года
3.3	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвящённых дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие изобретательности и логического мышления;</li> <li>- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;</li> <li>- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения учебно-тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях);</li> <li>- развитие навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)</li> </ul>	В течение года, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
<b>5.</b>	<b>Нравственное воспитание</b>		
5.1.	Нравственное воспитание через систему учебно-тренировочных занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности;</li> <li>- проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте.</li> </ul>	в течение года
<b>6.</b>	<b>Безопасная жизнедеятельность</b>		
6.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на соблюдение требований безопасности	<p>Инструктажи по охране труда с обучающимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плановые;</li> <li>- внеплановые.</li> </ul>	Сентябрь, июнь, июль, по необходимости, на основании приказа директора
<b>7.</b>	<b>Работа с родителями</b>		
7.1	Организация и проведение работы с родителями (законными представителями)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение родительских собраний по отделениям;</li> <li>- совместная работа тренера-преподавателя и родителей (законных представителей) в развитии спортивных навыков детей;</li> <li>- индивидуальные беседы с родителями (законными представителями);</li> <li>- проведение общешкольного родительского собрания;</li> <li>- консультационная, просветительская работа с родителями (законными представителями).</li> </ul>	В течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися лыжными гонками молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся лыжными гонками молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

**Таблица 9**

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий*
Проведение инструктажа по антидопинговому обеспечению с обучающимися	сентябрь	Инструктаж проводят тренеры-преподаватели с записью в журнале учета занятий учебно-тренировочной группы основного и резервного составов
Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил», «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов», «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/course/7">https://course.rusada.ru/course/7</a>

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить спортсменов к деятельности в качестве судьи и инструктора по лыжным гонкам. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по лыжным гонкам.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у спортсменов устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки по лыжным гонкам.
3. Приобрести практически навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов.
4. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря.
5. Приобрести опыт организации и судейства соревнований по лыжным гонкам.

Для решения поставленных задач в план инструкторской и судейской практики включается:

1. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
2. Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки.
3. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.
4. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Подготовка склона.
5. Судейство соревнований по лыжным гонкам в Учреждении, помощь в организации и проведении соревнований городского и областного уровней. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с занимающимися на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, участия в организации и судействе соревнований.

Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки спортсменов с учетом возраста и квалификации занимающихся.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа в процессе занятий должны овладеть принятой в лыжных гонках терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки спортсменов массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий,

специального инвентаря и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение исправлять их. Занимающиеся должны научиться совместно с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время занятий на учебно-тренировочных этапах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, плана-конспекта учебно-тренировочных занятий и др.), регистрация спортивных результатов в различных видах соревнований, тестирований.

### План инструкторской и судейской практики

Таблица 10

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий
<b>Учебно-тренировочные группы</b>		
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам со спортсменами начальной подготовки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>5. Подбор упражнений для совершенствования техники ски-кросса.</li> <li>6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.</li> </ol>
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в организации спортивной подготовки.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.
3	Освоение обязанностей судьи, секретаря, стартера по лыжным гонкам.	Судейство соревнований по лыжным гонкам.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- педагогические;
- гигиенические;
- медико-биологические;
- психологические.

### **10.1. Педагогические средства восстановления**

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии его объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося, необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- правильный выбор мест тренировки.

### **10.2. Гигиенические средства восстановления**

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, то есть рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

### **Рациональное питание**

Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а так же влияет на метаболические процессы организма, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Основные принципы питания спортсменов:

1. Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.

2. Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.

3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.

4. Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.

5. Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).

6. Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.

7. Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.

8. Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Основные требования к режиму и рациону питания в соревновательный период:

1. Не принимать никаких новых пищевых продуктов (по крайней мере, за неделю до соревнований). Все продукты, особенно пищевые добавки повышенной биологической ценности, должны быть апробированы заранее во время тренировок или предварительных соревнований. Такое требование справедливо не только к самим продуктам, но и к способу их приема. Спортсменам должно быть известно заранее, какая пища входит в рацион и когда ее надо принимать. Она должна сохранять и поддерживать высокий уровень спортивной работоспособности.

2. Избегать пресыщения во время еды. Есть часто, понемногу и ту пищу, которая легко усваивается.

3. Гарантия готовности к соревнованиям — нормальное или повышенное количество гликогена в мышцах и печени. Это состояние достигается увеличением потребления углеводов. Необходимо постепенно в течение недели до соревнования увеличивать потребление углеводов.

4. Употреблять легкую пищу в ночь перед соревнованием. Не пытаться насытиться в последние минуты.

При составлении рационов питания в соревновательный период необходимо учитывать время переваривания пищевых веществ в желудке.

### **10.3. Медико-биологические средства восстановления**

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- физические;
- фармакологические;
- бальнеологические и т.д.

#### **Биологически активные и пищевые добавки**

На основании многолетних исследований отечественных и зарубежных специалистов разработан системный подход к рациональному использованию пищевых субстратов, пищевых добавок и биологически активных веществ.

Основными задачами организации спортивного питания являются:

- оптимизация общей и специальной физической работоспособности спортсменов;
- ускорение восстановления и профилактика перенапряжения организма;
- ускорение климато-поясной адаптации и нормализация биологических ритмов при перемещениях на большие расстояния;
- стабилизации иммунитета;
- регуляция массы тела;
- поддержание гидратации и обмена основных минералов.

Принципы применения биологически активных веществ для решения целевых задач спортивной подготовки:

1. Антидопинговый принцип.

Специфика спортивной деятельности определяет запрет на использование любых средств и методов питания, которые относятся к перечню допингов.

2. Принцип соподчиненности решения педагогических (тренировочных и соревновательных) и медико-биологических задач в общей структуре подготовки спортсменов. Согласно данному принципу целевые, этапные и текущие задачи учебно-тренировочного и соревновательного процесса определяют выбор конкретных средств и методов специализированного питания и формирования соответствующих программ, предназначенных для решения этих задач.

3. Принцип комбинированного применения биологически активных веществ на основе обратной связи.

При одновременном применении биологически активных и пищевых добавок их количество не должно превышать четырех, причем необходимо учитывать синергичность (взаимное усиление) воздействия отдельных добавок на организм спортсмена.

## Физические средства восстановления

Применение физических средств основано на их способности 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 учебно-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. В том случае, когда 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 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, однако, быть безболезненным. Основным приемом - 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.

## **Фармакологические средства восстановления и витамины**

Фармакологическое регулирование тренированности обучающихся 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 обучающегося; тренерам-преподавателям 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 обучающегося.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

### **10.4. Психологические средства восстановления**

С помощью психологических средств восстановления снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок.

Эти средства условно подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;
- 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.

Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов. Для проведения этой работы на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства привлекаются психологи.

**10.5. План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств**

**Таблица 11**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап Начальной подготовки	Медицинские осмотры при поступлении в Учреждение	При определении допуска к занятиям избранным видом спорта
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) – совокупность медицинских и педагогических мероприятий, проводимых совместно и согласованно врачом и тренером-преподавателем, с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности, совершенствования учебно- тренировочного процесса, достижения максимального спортивного результата и сохранения здоровья спортсменов.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н, пункт 36.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н, пункт 42.

### III. Система контроля

#### 11. Требования к результатам прохождения Программы

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:

##### **11.1. На этапе начальной подготовки:**

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

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

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

#### 12. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

Целью промежуточной аттестации является определение уровня развития

способностей и личных качеств спортсмена и их соответствия прогнозируемым результатам программы после каждого этапа (периода) для перевода на последующий этап (период) спортивной подготовки.

Задачами промежуточной аттестации являются:

- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы;
- выявление уровня специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- комплектование учебно-тренировочных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации Программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику Программы.

Промежуточная аттестация проводится в два этапа:

1 этап – теоретическая часть (проводится в виде тестирования);

2 этап – практическая часть (проводится в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке).

Приём контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, так как позволяет оценивать реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий Учреждения и приказом директора ежегодно.

Результаты промежуточной аттестации оформляются протоколом и хранятся в отделе спортивной подготовки и методической работы Учреждения.

Оценка показателей проводится с учетом вида спорта и этапа (периода) спортивной подготовки.

### **12.1.Перечень нормативов общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

**Таблица 12**

	<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Учебно-тренировочный этап</b>
ОФП	Бег на 60 м	Бег на 100 м
	Прыжок в длину сместа толчком двумя ногами	Прыжок в длину сместа толчком двумя ногами
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Бег на 1000 м
	Бег на 1000 м	
СФП		Бег на лыжах. Классический стиль 3 км
		Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

- норма - 1 балл;
- свыше нормы - 2 балла.

Для выполнения требований для поступления или перевода необходимо выполнить каждый норматив и набрать количество баллов не менее:

- в группах начальной подготовки – не менее 4 баллов;
- в учебно-тренировочных группах – не менее 5 баллов;
- в группах совершенствования спортивного мастерства – не менее 3 баллов.

## 12.2. Перечень тем для тестирования по теоретической подготовке

Таблица 13

<b>Этап начальной подготовки</b>	
1	История возникновения вида спорта и его развитие
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом
4	Закаливание организма
5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом
6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта
7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта
8	Режим дня и питание обучающихся
9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств
2	История возникновения олимпийского движения
3	Режим дня и питание обучающихся
4	Физиологические основы физической культуры
5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта
7	Психологическая подготовка
8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта
9	Правила вида спорта

По каждой теме в тесте предусмотрено по 2 вопроса (приложение 4). Каждый правильный ответ – 1 балл. Для выполнения требований для перевода необходимо набрать количество баллов не менее: в группах начальной подготовки – не менее 9 баллов; в учебно-тренировочных группах – не менее 9 баллов; в группах совершенствования спортивного мастерства – не менее 7 баллов.

### 12.3. Критерии оценки результатов освоения Программы

Таблица 14

Этап подготовки	Сдача контрольно-переводных нормативов	Тестирование по теоретической подготовке	Уровень спортивной квалификации	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Прочее
<b>НП-1</b>	Не менее 4б.	Не менее 9б.	Без разряда		
<b>НП-2</b>	Не менее 4б.	Не менее 9б.	Без разряда	Принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня	
<b>НП-3</b>	Не менее 4б.	Не менее 9б.	3 юн. – 1 юн.		
<b>УТГ-1</b>	Не менее 5б.	Не менее 9б.	3 юн. – 1 юн.		
<b>УТГ-2</b>	Не менее 5б.	Не менее 9б.	3 - 1		
<b>УТГ-3</b>	Не менее 5б.	Не менее 9б.	3 - 1		
<b>УТГ-4</b>	Не менее 5б.	Не менее 9б.	3 - 1	Принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня субъекта РФ	
<b>УТГ-5</b>	Не менее 5б.	Не менее 9б.	1		

### **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «лыжные гонки» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки (приложение 5) и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Выполнение контрольных упражнений проводится в соответствии с методическими указаниями по организации приема контрольно-переводных нормативов.

#### **Уровень спортивной квалификации**

**Таблица 15**

Этап подготовки	Разрядное требование
Этап начальной подготовки (НП-3)	Без разряда
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ-2)	- 1 юношеский спортивный разряд
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ-4)	- 2 спортивный разряд

#### IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

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

##### 14.1. Организационно-методические указания для группы начальной подготовки

Основные цели группы начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

##### Тематический план для групп начальной подготовки.

Таблица 16

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
		НП-3
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>3</b>
1.1	История возникновения вида спорта и его развитие	0,3
1.2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,3
1.3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	0,3
1.4	Закаливание организма	0,3
1.5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	0,3
1.6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	0,4
1.7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	0,4
1.8	Режим дня и питание обучающихся	0,3
1.9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	0,4
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	<b>242</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП).</b>	<b>104</b>
<b>4</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка (ТП).</b>	<b>48</b>
<b>6</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>2</b>
<b>7</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>1</b>
<b>8</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>4</b>
<b>9</b>	<b>Инструкторская практика</b>	
<b>10</b>	<b>Судейская практика</b>	
<b>11</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>4</b>
<b>12</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>416</b>

**Допустимые объемы основных средств подготовки**

**Таблица 17**

Показатели	Юноши			Девушки		
	Возраст (лет)					
	9	10	11	9	10	11
Общий объем циклической нагрузки, км	550	850	1200	450	680	1000
Объем лыжной подготовки, км	200	320	400	160	250	380
Объем лыжероллерной подготовки, км	-	85	130	-	50	110
Объем бега, ходьбы, имитации, км	350	445	670	290	380	510

**Этап III 3 года.** На данном этапе подготовки, по мере формирования умений, приобретает устойчивый навык в технике выполнения упражнений ОФП и специальной подготовке. Так же повышается уровень тренированности за счет постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки.

**Программный материал для группы начальной подготовки 3 года**

**Таблица 18**

Тема и краткое содержание
Развитие основных элементов техники классических ходов
Совершенствование техники спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Совершенствование техники преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты сложно-координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Обучение общей схемы передвижения коньковым лыжным ходом
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага
Развитие равновесия при одноопорном скольжении, уделяя внимание на согласованной

работе рук и ног при передвижении попеременным 2-х шажным ходом
Совершенствование основных элементов техники классических ходов
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов

#### 14.2. Организационно-методические указания для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Основные цели учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) второго года обучения:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта

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

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

#### Тематический план для группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) второго годов обучения

Таблица 19

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
		УТ-2
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>
1.1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1
1.2	История возникновения олимпийского движения	1
1.3	Режим дня и питание обучающихся	1
1.4	Физиологические основы физической культуры	1
1.5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1
1.6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основа техники вида спорта	1,5
1.7	Психологическая подготовка	1
1.8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1
1.9	Правила вида спорта	1,5
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	<b>300</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП).</b>	<b>218</b>
<b>4</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>28</b>
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка (ТП).</b>	<b>120</b>

<b>6</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>10</b>
<b>7</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>8</b>
<b>8</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>6</b>
<b>9</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>5</b>
<b>10</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>5</b>
<b>11</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>6</b>
<b>12</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>12</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>728</b>

**Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации) второго года обучения**

**Таблица 20**

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

**Допустимые объемы основных средств подготовки**

**Таблица 21**

Показатели	Юноши	Девушки
	УТ	
	2 год	2 год
Общий объемциклической нагрузки, км	2600 - 3300	2200 - 2700
Объем лыжнойподготовки, км	900 - 1200	700 - 1000
Объем лыжероллерной подготовки, км	500 - 700	400 - 500
Объем бега, ходьбы,имитации, км	1200 - 1400	1100 - 1200

**Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе до двух лет**

**Таблица 22**

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

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки учебно-тренировочного этапа второго года обучения**

**Таблица 23**

Средства подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период								Всего загод
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	52	72	103	126	74	54	40	40	45	42	45	50	743
Бег II зона, км	32	41	63	78	86	64	26	-	-	-	-	25	415
III зона, км	5	5	10	13	20	10	5	-	-	-	-	-	68
IV зона, км	3	5	5	7	10	4	-	-	-	-	-	-	34
Имитация, прыжки, км	-	3	8	12	6	10	4	-	-	-	-	-	43
Всего	92	126	189	236	196	142	75	40	45	42	45	75	1303
Лыжероллеры I зона, км	30	35	40	41	22	20	10	-	-	-	-	-	189
II зона, км	20	42	45	51	52	53	45	-	-	-	-	-	308
III зона, км	-	-	5	5	10	5	-	-	-	-	-	-	25
Всего	50	77	90	97	84	78	55	-	-	-	-	-	531
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	30	100	81	68	68	-	344
II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	116	180	120	65	-	501
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	18	32	36	44	-	130
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	9	16	10	6	-	41
Всего	-	-	-	-	-	-	50	243	309	234	180	-	1016
Общий объем	142	203	279	333	280	220	180	283	254	276	225	75	<b>2850</b>
Спортивные игры, час	10	12	15	15	10	7	6	5	4	4	7	15	110

Основные цели учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) четвертого года обучения:

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

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

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

**Тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) четвертого года обучения**

**Таблица 24**

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
		УТ-4
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>4</b>
1.1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	0,5
1.2	История возникновения олимпийского движения	0,5
1.3	Режим дня и питание обучающихся	0,5
1.4	Физиологические основы физической культуры	0,5
1.5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	0,5
1.6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	0,5
1.7	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	0,5
1.8	Правила вида спорта	0,5
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	<b>315</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП).</b>	<b>257</b>
<b>4</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>60</b>
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка (ТП).</b>	<b>134</b>
<b>6</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>14</b>
<b>7</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>6</b>
<b>8</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>6</b>

9	Инструкторская практика	8
10	Судейская практика	6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6
12	Восстановительные мероприятия	18
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>832</b>

**Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации) четвертого года обучения.**

**Таблица 25**

<b>Тема и краткое содержание</b>	
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости	
Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса	
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости	
Совершенствование передвижений на лыжах по равнинной и пересеченной местности	
Совершенствование разных ходов классического стиля	
Совершенствование разных ходов свободного стиля передвижения на лыжах	
Совершенствование основных элементов техники классического и свободного стиля в облегченных условиях	
Совершенствование основных элементов техники классических ходов	
Совершенствование спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Закрепление преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»	
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств	
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами	
Многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам	
Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладение жесткой системой рука-туловище	
Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий	
Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника	
Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперника	
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижениях классическими, коньковыми лыжными ходами	
СФП. Повышение функциональной подготовленности обучающихся	
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов. Восстановительные мероприятия	

**Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах  
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

**Допустимые объемы основных средств подготовки**

**Таблица 26**

Показатели	Юноши	Девушки
	Учебно-тренировочный год	
	4	4
Общий объем нагрузки, км	<b>4000-4900</b>	<b>3200-3600</b>
Объем лыжной подготовки, км	1400-1800	1300-1400
Объем лыжероллерной подготовки, км	1000-1100	800-900
Объем бега, имитации, км	1600-1800	1100-1300

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки  
учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения**

**Таблица 27**

Средства подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период								Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	30	50	90	120	60	40	40	25	20	15	10	75	575
Бег II зона, км	40	58	70	80	85	80	62	25	30	25	20	35	610
III зона, км	5	12	12	15	17	10	5	-	-				76
IV зона, км	3	8	8	8	5	4	-	-	-				36
Имитация, прыжки, км	3	7	11	12	10	8	10	-	-				61
<b>Всего</b>	<b>81</b>	<b>135</b>	<b>191</b>	<b>235</b>	<b>177</b>	<b>142</b>	<b>117</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>110</b>	<b>1358</b>
Лыжероллеры I зона, км	40	80	80	100	60	56	50	-	-				466
II зона, км	35	40	70	70	80	70	50	-	-				415
III зона, км	5	8	8	15	20	10	10	-	-				76
IV зона, км	-	-	-	5	5	5	5	-	-				20
<b>Всего</b>	<b>80</b>	<b>128</b>	<b>158</b>	<b>190</b>	<b>165</b>	<b>141</b>	<b>115</b>	<b>-</b>	<b>-</b>				<b>977</b>
Лыжи I зона, км							50	85	130	100	95	-	460
II зона, км							50	195	182	159	120	-	706
III зона, км							-	35	55	60	68	-	218
IV зона, км							-	17	30	20	14	-	81
<b>Всего</b>							<b>100</b>	<b>332</b>	<b>397</b>	<b>339</b>	<b>297</b>	<b>-</b>	<b>1465</b>
<b>Общий объем</b>	<b>161</b>	<b>263</b>	<b>349</b>	<b>425</b>	<b>342</b>	<b>283</b>	<b>332</b>	<b>382</b>	<b>447</b>	<b>379</b>	<b>327</b>	<b>110</b>	<b>3800</b>
Спортивные игры, час	15	16	20	18	14	10	10	8	7	5	8	19	150

## Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет

Таблица 28

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

### 14.3. Требования техники безопасности и охраны труда в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всемконтингентом лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности и охране труда:

1. Плановые инструктажи. Проводятся два раза в год:
  - на начало учебно-тренировочного года – вводный инструктаж (первая неделя сентября);
  - начало летней оздоровительной кампании (первая неделя июня);
2. Внеплановые инструктажи проводятся при необходимости, на основании приказа директора Учреждения.

Проведение инструктажей по технике безопасности и охране труда с лицами, проходящими спортивную подготовку, фиксируется в разделе 6. «Инструктаж» журнала учета занятий учебно-тренировочной группы на учебный год.

Проведение инструктажей по охране труда осуществляют тренеры-преподаватели в соответствии с инструкциями по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку (приложение 6).

### 15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план разработан по этапам спортивной подготовки и содержит темы по теоретической подготовке (приложение 7).

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

### **16. 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.

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**

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыжероллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для

- прохождения спортивной подготовки (приложение № 8);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 9);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения тренировок и спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **18. Кадровые условия реализации Программы**

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, 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 «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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

## VII. Перечень информационного обеспечения

### Список литературы

1. *Ермаков Е.Е.*, Техника лыжных ходов: учебное пособие. – Смоленск: ИФКиС, 2015. – 180 с.
2. *Раменская Т.И., Баталов А.Г.* Лыжные гонки: учебное пособие. - М.:Буки Веди, 2016. – 564 с.
3. *Плохой В.Н.*, Подготовка юных лыжников–гонщиков: научно-методическое пособие. – М. : Спорт, 2016. – 184 с.
4. *Раменская Т.И., Бурдина М.Е.* Техническая подготовка лыжников в бесснежный период: научно-методическое пособие. – М. : Спорт, 2015. – 144 с.
5. *Бутин, И.М.* Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
6. *Донской, Д.Д.* Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное. – М.: ФиС, 2004. – 172 с.
7. Ковязин В. М., Потапов В. Н., Субботин В. Я. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 1. Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1997. 179 с
8. *Лыжная подготовка* : Методика преподавания / Учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М., 1999. – 208 с.
9. *Манжосов, В.Н.* Тренировка лыжников-гонщиков. – М.: ФиС, 2006. – 265 с.
10. *Мосиенко, М.Г.* Лыжная подготовка. Учебно-методическое пособие для студентов аграрных вузов. – Мичуринск: Изд. МичГАУ, 2005. – 72 с.
11. *Пальчевский, В.Н., Демко, Н.А., Корнюшко, С.В.* Лыжные гонки :новичку, мастеру, тренеру. – Минск : Полымя, 2007. – 542 с.
12. *Раменская, Т.И., Баталов, А.Г.* Лыжный спорт : Учебник. – М.:
13. *Савосина, М.Н.* Общая силовая подготовка для конькового хода в лыжных гонках : учебное пособие / М.Н. Савосина. – Нижнекамск : Нижнекамский химико-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ», 2012. – 74 с.

### Перечень аудиовизуальных средств и перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Министерства просвещения России (<https://edu.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
5. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры, спорта и молодежной политике Свердловской области (<http://www.minsport.midural.ru/>).
6. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок Свердловской области (<http://www.flgso.ru/>).

## VIII. ПРИЛОЖЕНИЯ.

### 19. Приложение 1. План работы тренера-преподавателя на учебный год (форма).

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Спортивная школа Камышловского района

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКУ ДО СШ  
Камышловского района

\_\_\_\_\_  
О.А.Колясникова

#### План работы тренера-преподавателя на

20 \_\_\_\_\_ учебный год

Ф.И.О. тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

Вид спорта \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Основная цель на год

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Основные задачи:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**20. Приложение 2. Индивидуальный план спортивной подготовки на учебный год (форма).**

МКУ ДО СШ Камышловского района

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКУ ДО СШ  
Камышловского района

\_\_\_\_\_  
О.А.Колясникова

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН  
спортивной подготовки на 20\_\_год**

**1. Персональные данные**

<b>ФИО спортсмена (полностью)</b>				
<b>Дата рождения</b>		<b>Возраст (полных лет)</b>		
<b>Вид спорта/дисциплина</b>				
<b>Спортивный разряд, звание (№ приказа, дата)</b>				
<b>ФИО тренера-преподавателя</b>				
<b>Лучший результат 20__г. (предыдущего года)</b>				
<b>Планируемый результат на 20__г.</b>				
<b>Планируемое попадание в спортивную сборную команду в 20__г.</b>	<b>Свердловской области</b>		<b>РФ</b>	
	план	факт	план	факт

**2. План участия в соревнованиях в 20\_\_ г.**

№ п/п	Наименование соревнования	Сроки проведения	Место проведения	Вид программы	Планируемый результат	Выполненный результат	Выполненный разряд

№ п/п	Наименование соревнования	Сроки проведения	Место проведения	Вид программы	Планируемый результат	Выполненный результат	Выполненный разряд

### 3. План учебно-тренировочных сборов

Месяц	Сроки проведения	Место проведения	Месяц	Сроки проведения	Место проведения
январь			июль		
февраль			август		
март			сентябрь		
апрель			октябрь		
май			ноябрь		
июнь			декабрь		

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / Спортсмен \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Подпись

ФИО

Подпись

ФИО

Дата составления «\_\_»\_\_20\_\_г.

**21. Приложение 3. План работы тренера-преподавателя на месяц (форма).**

**План работы тренера-преподавателя МКУ ДО СШ Камышловского района на \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ учебного года**

группа \_\_\_\_\_

Вид подготовки	СЕНТЯБРЬ																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн
Учебно-тренировочные занятия по расписанию																														
Участие в соревнованиях																														
Участие в учебно-тренировочных сборах																														
Самостоятельная работа																														
Углубленное медицинское обследование																														
Плановый инструктаж по охране труда																														
Инструкторская и судейская практика																														
Сдача контрольно-переводных нормативов																														

## 22. Приложение 4. Вопросы по теоретической подготовке для зачисления и перевода в группы

Этап начальной подготовки	
1	<p><u>История возникновения вида спорта и его развитие</u></p> <p>1. В каких странах наиболее развиты лыжные гонки? а) Франция, Бельгия, Германия <b>б) Россия, Норвегия, Финляндия</b> в) Англия, Италия, Испания</p> <p>2. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический? а) коньковый <b>б) классический</b></p>
2	<p><u>Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека</u></p> <p>1. Физическая культура – это: а) прогулки на свежем воздухе <b>б) занятия физическими упражнениями, играми, спортом</b> в) выполнение упражнений</p> <p>2. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество: а) быстроту б) силу <b>в) выносливость</b></p>
3	<p><u>Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом</u></p> <p>1. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (побелении) щеки, носа, пальцев? а) растирает обмороженное место сухой теплой рукой <b>б) растирает кожу снегом</b> в) растирает кожу варежкой</p> <p>2. Что такое утренняя гимнастика? <b>а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений</b> б) один из методов похудения в) метод быстрого просыпания</p>
4	<p><u>Закаливание организма</u></p> <p>1. Закаливание это: а) переохлаждение или перегрев организма б) выполнение утренней гигиенической гимнастики <b>в) это комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним воздействиям</b></p> <p>2. Выберите неверное утверждение: а) закаляться нужно постепенно, начиная с теплой воды и постепенно понижая градус <b>б) во время болезни, чтобы быстрее поправиться, нужно сделать несколько процедур закаливания</b> в) закаливаться нужно регулярно, лучше каждый день или через день</p>

5	<p><b>Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом</b></p> <p>1.Какая причина считается уважительной, чтобы не пойти на тренировку:</p> <p>а) сильный ветер  б) снегопад  в) усталость  <b>г) повышенная температура тела</b></p> <p>2. Следует ли после длительной болезни приступать к тренировкам?</p> <p>а) да, в слабом темпе.  <b>б) не ранее, чем через две недели после выздоровления</b>  в) да, под присмотром тренера</p>
6	<p><u>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта</u></p> <p>1.При спуске наиболее скоростной является стойка:</p> <p>а) средняя  <b>б) низкая</b>  в) высокая</p> <p>2.Если впереди подъем, нужно использовать ход:</p> <p>а) одновременный бесшажный  б) одновременный одношажный  <b>в) попеременный двухшажный</b></p>
7	<p><u>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта</u></p> <p>1.В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:</p> <p>а) касанием рукой лыжника  б) касание палкой лыж соперника  в) наездом на пятки лыж соперника  <b>г) голосом</b></p> <p>2.Какой интервал старта в отдельных гонках?</p> <p>а) 1 минута  <b>б) 15 или 30 секунд</b>  в) 20 секунд</p>
8	<p><u>Режим дня и питание обучающихся</u></p> <p>1.Что понимается под режимом дня?</p> <p>а) порядок выполнения повседневных дел  <b>б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд,сон, питание и отдых</b>  в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения</p> <p>2.Выберите продукты, которые должны быть исключены из рациона здорового человека:</p> <p>а) кисломолочные продукты  <b>б) фаст фуд</b>  в) овощи и фрукты</p>
9	<p><u>Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта</u></p> <p>1.Как подбирают лыжные палки для лыжников:</p> <p><b>а) по росту спортсмена</b>  б) по весу спортсмена  в) размер палок ни от чего не зависит</p> <p>2.Что делают, чтобы лыжи лучше скользили:</p> <p><b>а) обрабатывают специальным парафином</b>  б) натирают маслом  в) ничего не делают</p>

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	
1.	<p><u>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</u></p> <p>1. Как двигательная активность влияет на организм?</p> <p><b>а) повышает жизненные силы и функциональные возможности</b></p> <p>б) понижает выносливость и работоспособность</p> <p>в) увеличивает количество затраченных калорий</p> <p>2. Гиподинамия — это:</p> <p><b>а) пониженная двигательная активность человека</b></p> <p>б) повышенная двигательная активность человека</p> <p>в) нехватка витаминов в организме</p>
2	<p>История возникновения олимпийского движения</p> <p>1. Кто возродил Олимпийские игры современности</p> <p>а) Хуан Антонио Самаранч</p> <p><b>б) Барон Пьер де Кубертен</b></p> <p>в) Деметриус Викелас</p> <p>2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?</p> <p>а) 1956 г., Италия   <b>б) 1924 г., Франция</b></p> <p>в) 1952 г., Норвегия</p>
3	<p><u>Режим дня и питание обучающихся</u></p> <p>1. Что является важным для здорового образа жизни? (выберите все правильные варианты ответов)</p> <p><b>а) рациональное питание</b></p> <p>б) личная и общественная гигиена</p> <p><b>в) отсутствие вредных привычек</b></p> <p>2. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?</p> <p>а) 4 часа</p> <p><b>б) 2 часа</b></p> <p>в) 1 час</p> <p>г) 10 минут</p>
4	<p><u>Физиологические основы физической культуры</u></p> <p>1. Для чего нужна разминка на учебно-тренировочном занятии</p> <p>а) для удовольствия</p> <p>б) для красоты</p> <p><b>в) для разогрева и подготовки мышц к основной нагрузке</b></p> <p>2. При занятиях лыжными гонками развиваются следующие физические качества:</p> <p>а) только выносливость</p> <p>б) только быстрота и сила</p> <p><b>в) быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость</b></p> <p>г) только гибкость, сила и ловкость</p>
5	<p><u>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</u></p> <p>1. Найдите время старта участника, стартующего под номером 55, если старт раздельный через 30 с. Начало соревнований в 11.00:</p> <p><b>а) 11:27.30</b></p> <p>б) 11:55.00</p> <p>в) 11:27.00</p> <p>2. Размеры и масса сердца в результате занятий физическими упражнениями:</p> <p>3. а) не изменяются</p> <p>б) уменьшаются</p> <p><b>в) увеличиваются</b></p>

6	<p><u>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта</u>  <b>1. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:</b>  а) ног  б) туловища  <b>в) рук</b>  г) произвольно</p> <p>2. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?  а) незаконченный толчок ногой  <b>б) двухопорное скольжение</b>  в) незаконченный толчок рукой</p>
7	<p><u>Психологическая подготовка</u>  1. Предстартовое состояние, характеризующееся сильным эмоциональным возбуждением это:  а) боевая готовность  <b>б) предстартовая лихорадка</b>  в) предстартовая апатия</p> <p>2. При помощи тактической подготовки лыжник: а)  уверенно выступает на соревнованиях  б) поддерживает скорость передвижения на дистанции  <b>в) грамотно строит ход борьбы на дистанции</b></p>
8	<p><u>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта</u>  1. Одеваясь на тренировку, прежде всего надо учитывать  а время проведения занятий  <b>б) температуру воздуха и ветер</b>  в) состояние снега  г) рельеф местности</p> <p>2. Как подбирают классические лыжи для лыжников:  <b>а) в зависимости от роста и веса спортсмена</b>  б) зависит только от роста спортсмена  в) размер лыж ни от чего не зависит</p>
9	<p><u>Правила вида спорта</u>  1. Назовите правильное расположение участника на линии старта в индивидуальных соревнованиях:  а) носки лыж должны находиться на линии старта;  б) пятки лыж должны находиться на линии старта;  <b>в) носки лыжных ботинок должны находиться перед линией старта</b></p> <p>2. Перечислите существующие в лыжных гонках виды старта:  а) отдельный, парный, тройной, групповой  б) одиночный, парный, групповой, общий, старт преследования, открытый  <b>в) отдельный, масс-старт, старт в персьюте и старт забегов.</b></p>
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	
1	<p><u>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.</u>  <u>Состояние современного спорта</u>  1. Организация, руководящая современным олимпийским движением:  а) Организация объединенных наций  б) Международный совет физического воспитания и спорта  <b>в) Международный олимпийский комитет</b>  г) Международная олимпийская академия</p> <p>2. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?  а) в них принимали участие атлеты со всего мира  <b>б) в период проведения игр прекращались войны</b>  в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований</p>

2	<p><u>Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность</u></p> <p>1. Самоконтроль – это:</p> <p><b>а) систематическое наблюдение за состоянием своего здоровья и уровнем физического развития</b></p> <p>б) врачебный контроль за состоянием здоровья спортсмена</p> <p>в) контроль тренера за состоянием здоровья спортсменов во время тренировочных занятий</p> <p>2. Основными источниками энергии для организма при длительных аэробных нагрузках являются:</p> <p>а) белки и витамины</p> <p>б) витамины и жиры</p> <p>в) углеводы и минеральные элементы</p> <p><b>г) углеводы и жиры</b></p>
3	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p> <p>1. Элементом тактики лыжника является:</p> <p>а) лидирование</p> <p><b>б) распределение сил на дистанции</b></p> <p>в) обгон соперника</p> <p>2. Как называется временное снижение работоспособности?</p> <p>а) усталость</p> <p>б) напряжение</p> <p><b>в) утомление</b></p> <p>г) передозировка</p>
4	<p>Психологическая подготовка</p> <p>1. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, ухудшением протекания психических процессов, что приводит к снижению физической активности – это:</p> <p>а) боевая готовность</p> <p>б) предстартовая лихорадка</p> <p><b>в) предстартовая апатия</b></p> <p>2. Метод психологического воздействия на личность, который позволяет спортсмену самостоятельно управлять дыханием, мышечной релаксацией и нормализацией сердечного ритма, приводящий к улучшению сопротивляемости организма к различным видам стрессам</p> <p>а) внушение</p> <p>б) мобилизация</p> <p><b>в) аутотренинг</b></p>
5	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p> <p>1. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки это:</p> <p>а) физические упражнения ациклического характера</p> <p>б) комбинированные физические упражнения</p> <p><b>в) физические упражнения циклического характера</b></p> <p>2. Основным методом развития скорости у лыжника является следующий метод тренировки:</p> <p>а) равномерный</p> <p>б) контрольный</p> <p><b>в) повторный</b></p>
6	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p> <p>1. Спорт – это:</p> <p>а) процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний</p> <p>б) вид социальной практики людей, направленные на оздоровление организма человека и</p>

	<p>развитие его физических способностей</p> <p><b>в) соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности</b></p> <p>2. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?</p> <p>а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны</p> <p>б) в 2014 году в Сочи</p> <p><b>в) в 1980 году в Москве</b></p> <p>г) пока еще не проводились</p>
7	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p> <p>1. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:</p> <p><b>а) выносливостью</b></p> <p>б) вторым дыханием</p> <p>в) функциональной устойчивостью организма</p> <p>2. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС и АД:</p> <p>а) через 30 минут</p> <p><b>б) через 5-15 минут</b></p> <p>в) через час</p>

**23. Приложение 5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы**  
**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Быстрота		Скоростно-силовые		Выносливость		Силовая выносливость	
	бег 60 м (сек)		прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Бег 1000 м		Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	
баллы	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>НП-3</b>								
<b>0</b>	более 11,0	более 11,6	менее 150	менее 140	более 5.50	более 6.20	менее 35	менее 30
<b>1</b>	<b>11,0</b>	<b>11,6</b>	<b>150</b>	<b>140</b>	<b>5.50</b>	<b>6.20</b>	<b>35</b>	<b>30</b>
<b>2</b>	менее 11,0	менее 11,6	более 150	более 140	менее 5.50	менее 6.20	более 35	более 30

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» для  
зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе**

Развиваемое физическое качество	Быстрота		Скоростно-силовые		Выносливость					
	бег 100 м (сек)		прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Бег 1000 м (мин,с)		бег на лыжах классический стиль 3 км (мин,с)		бег на лыжах свободный стиль 3 км (мин, с)	
баллы	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>ТГ- 2</b>										
<b>0</b>	более 16,0	более 16,8	менее 170	менее 155	более 4,00	более 4,15	более 14,20	более 15,20	более 13,00	более 14,30
<b>1</b>	<b>16,0</b>	<b>16,8</b>	<b>170</b>	<b>155</b>	<b>4,00</b>	<b>4,15</b>	<b>14,20</b>	<b>15,20</b>	<b>13,00</b>	<b>14,30</b>
<b>2</b>	менее 16,0	менее 16,8	более 170	более 155	менее 4,00	менее 4,15	менее 14,20	менее 15,20	менее 13,00	менее 14,30
<b>ТГ- 4</b>										
<b>0</b>	более 15,2	более 16,0	менее 190	менее 175	более 3,40	более 4,00	более 12,00	более 13,05	более 11,15	более 12,40
<b>1</b>	<b>15,2</b>	<b>16,0</b>	<b>190</b>	<b>175</b>	<b>3,40</b>	<b>4,00</b>	<b>12,00</b>	<b>13,05</b>	<b>11,15</b>	<b>12,40</b>
<b>2</b>	менее 15,2	менее 16,0	более 190	более 175	менее 3,40	менее 4,00	менее 12,00	менее 13,05	менее 11,15	менее 12,40

**24. Приложение 6. Перечень инструкций по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, отделения лыжные гонки**

№ инструкции	Наименование инструкции
ИОТ-1	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении тренировочных занятий.
ИОТ-2	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, отделения лыжных гонок
ИОТ-3	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении тренировочных занятий на территории лыжного стадиона и лыжероллерной трассе.
ИОТ-4	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении занятий по спортивным играм.
ИОТ-5	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении тренировочных занятий в тренажерном зале.
ИОТ-6	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении спортивных соревнований.
ИОТ-7	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении поездок.
ИОТ-8	Инструкция по пожарной безопасности для лиц, проходящих спортивную подготовку.
ИОТ-9	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении занятий по гимнастике.
ИОТ-10	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении занятий по плаванию.
ИОТ-11	Инструкция по действиям по предупреждению и пресечению преступлений террористического характера.
ИОТ-12	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, по безопасным действиям при сгущении людей в помещениях, на улице, в толпе.
ИОТ-13	Инструкция по оказанию доврачебной помощи при несчастных случаях.
ИОТ-14	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении похода в лес, при сплавах на байдарках, лодках и каноэ.
ИОТ-15	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку. Правила дорожного движения.
ИОТ-16	Инструкция на период поэтапного снятия ограничительных мер, связанных с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19

## 25. Приложение 7. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе НП-3:</b>	<b>180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	12/18	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	18/24	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	12/18	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	12/18	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	12/18	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Физическая культура – важное средство физического развития и человека	12/18	июнь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания качеств и жизненно важных умений и навыков.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	12/24	август	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	12/18	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	18/24	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на этапе УТ-2/ УТ- 4:</b>	<b>600/960</b>		
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	90/120	Январь, декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/120	Февраль, май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/120	Март, октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Физиологические основы физической культуры	60/90	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Режим дня и питание обучающихся	60/120	Июнь, август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	История возникновения олимпийского движения	60/90	июль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/90	август	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Правила вида спорта	90/120	сентябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Психологическая подготовка	60/90	ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

**26. Приложение 8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

**Таблица 1**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Велосипед спортивный	штук	12
2	Весы медицинские	штук	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	1
5	Держатель для утюга	штук	3
6	Доска информационная	штук	2
7	Зеркало настенное (0,6х2 м)	комплект	4
8	Измеритель скорости ветра	штук	2
9	Крепления лыжные	пар	12
10	Лыжероллеры	пар	12
11	Лыжи гоночные	пар	12
12	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14	Мат гимнастический	штук	6
15	Мяч баскетбольный	штук	1
16	Мяч волейбольный	штук	1
17	Мяч футбольный	штук	1
18	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20	Палка гимнастическая	штук	12
21	Палки для лыжных гонок	пар	12
22	Пробка синтетическая	штук	24
23	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24	Секундомер	штук	4
25	Скакалка гимнастическая	штук	12
26	Скамейка гимнастическая	штук	2
27	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28	Снегоход	штук	1
29	Снегоход, ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30	Стальной скребок	штук	10
31	Стенка гимнастическая	штук	4
32	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35	Термометр наружный	штук	4
36	Утюг для смазки	штук	4
37	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
38	Шкурка	упаковка	20
39	Щетки для обработки лыж	штук	20
40	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
41	Эспандер лыжника	штук	12
ля учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
42	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

Таблица 2

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

## 26. Приложение 9. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

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

Таблица 2

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)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
14.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
16.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

**27. Приложение 10. План физкультурных и спортивных мероприятий по лыжным гонкам спортсменов НП-3 на 2025-26 год**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Место проведения</b>
1	«Кросс Наций»	20 сентября	п.Октябрьский
2	«Осенний кросс»	27 сентября	с.Обуховское
3	Областной кросс лыжников	4 октября	г.Богданович
4	Соревнования по лыжным гонкам на призы «Областной газеты»	13 декабря	п.Октябрьский
5	Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов 2025-26 г (2-й этап)	декабрь	л/б «Масляны»
6	Первенство Камышловского района по лыжным гонкам «Новогодняя гонка»	декабрь	п.Октябрьский
7	Открытое первенство Камышловского района по лыжным гонкам «Новогодний спринт»	декабрь	п.Октябрьский
8	Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов 2025-26 г (3-й этап)	15 января	л/б «Масляны»
9	«День снега»	январь	л/б «Масляны»
10	«Лыжня России - 2026»	февраль	п.Октябрьский
11	Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов 2025-26 г (4-й этап)	февраль	г.Каменск-Уральский
12	Областные соревнования «Вечерний спринт»	февраль	п.Октябрьский
13	Первенство Свердловской области по лыжным гонкам среди юношей и девушек 2014-2015 г.р. на призы ОЧ З.С.Амосовой.	февраль	г.Сысерть
14	Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов 2025-26 г (5-й этап)	февраль	г.Сухой Лог
15	Областные соревнования по л/г на призы Горбенко В.Г.	март	п.Октябрьский
16	Лыжная эстафета на призы газеты «Камышловские известия»	март	п.Октябрьский
17	Первенство Камышловского района по лыжным гонкам «Наши Надежды»	март	п.Октябрьский
18	Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов 2024-25 г (6-й этап)	март	г. Богданович
19	Областной лыжный марафон	март	п.Октябрьский
20	Сдача контрольных нормативов по СФП	март	п.Октябрьский
21	Л/а пробег «Камышлов –Баранникова»	май	г.Камышлов
22	Сдача контрольных нормативов по ОФП	май	п.Октябрьский
23	Спортивный лагерь дневного пребывания	июнь	п.Октябрьский, л/б
24	Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов 2026-27 г (1-й этап)	июнь	г. Богданович
25	Учебно-тренировочный сбор	июль	По назначению
26	Учебно-тренировочный сбор	август	По назначению

**План физкультурных и спортивных мероприятий по лыжным гонкам спортсменов  
ТГ 2 на 2025-26 год**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Место проведения</b>
1	Областные соревнования по лыжероллерам	Сентябрь	п.Октябрьский
2	«Кросс Наций»	Сентябрь	п.Октябрьский
3	«Осенний кросс»	Сентябрь	с.Обуховское
4	Областной кросс лыжников	Октябрь	г.Богданович
5	Соревнования по лыжным гонкам на призы «Областной газеты»	Декабрь	п.Октябрьский
6	Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов 2025-26 г (2-й этап)	Декабрь	л/б «Масляны»
7	Первенство Камышловского района по лыжным гонкам «Новогодняя гонка»	Декабрь	п.Октябрьский
8	Открытое первенство Камышловского района по лыжным гонкам «Новогодний спринт»	Декабрь	п.Октябрьский
9	Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов 2025-26 г (3-й этап)	Январь	л/б «Масляны»
10	Первенство Свердловской области по л/г памяти Чиканцева В.М (2012-2013 г.р.)	Январь	г.Екатеринбург
11	«День снега»	Январь	л/б «Масляны»
12	«Лыжня России - 2026»	Февраль	п.Октябрьский
13	Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов 2025-26 г (4-й этап)	Февраль	г.Каменск-Уральский
14	Областные соревнования «Вечерний спринт»	Февраль	п.Октябрьский
15	Первенство Свердловской области по лыжным гонкам среди юношей и девушек 2013-2014 г.р. на призы ОЧ З.С.Амосовой.	Февраль	г.Сысерть
16	Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов 2025-26 г (5-й этап)	Февраль	г.Сухой Лог
17	Областные соревнования по л/г на призы Горбенко В.Г.	Март	п.Октябрьский
18	Лыжная эстафета на призы газеты «Камышловские известия»	Март	п.Октябрьский
19	Первенство Свердловской области по лыжным гонкам на призы Е.Дементьева 2012-2013 г.р	Март	г.Екатеринбург
20	Первенство Камышловского района по лыжным гонкам «Наши Надежды»	Март	п.Октябрьский
21	Областные соревнования по л/г памяти Щипачевой Л.П., Ершова А.М.	Март	п.Октябрьский
22	Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов 2025-26 г (6-й этап)	Март	г. Богданович
23	Областной лыжный марафон	Март	п.Октябрьский
24	Сдача контрольных нормативов по СФП	Март	п.Октябрьский
25	Л/а пробег «Камышлов –Баранникова»	май	г.Камышлов
26	Сдача контрольных нормативов по ОФП	май	п.Октябрьский
27	Спортивный лагерь дневного пребывания	июнь	п.Октябрьский, л/б
28	Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов 2026-27 г (1-й этап)	июнь	г. Богданович
29	Учебно-тренировочный сбор	июль	По назначению
30	Учебно-тренировочный сбор	август	По назначению

**План физкультурных и спортивных мероприятий по лыжным гонкам  
Спортсменов ТГ 4 на 2025-26 год**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Место проведения</b>
1	Областные соревнования по лыжероллерам	Сентябрь	п.Октябрьский
2	«Кросс Наций»	Сентябрь	п.Октябрьский
3	«Осенний кросс»	Сентябрь	с.Обуховское
4	Первенство Свердл.обл. в летних дисциплинах на призы Тим Спорт 2010-2011 г.р	Сентябрь	г.Екатеринбург
5	Областной кросс лыжников	Октябрь	г.Богданович
6	Тренировочный сбор. Вкатывание.	Ноябрь	г.Тюмень
7	Соревнования по лыжным гонкам на призы «Областной газеты»	Декабрь	п.Октябрьский
8	Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов 2025-26 г (2-й этап)	Декабрь	л/б «Масляны»
9	Областные соревнования по лыжным гонкам, посвященные памяти ЗТ РСФСР Н.П.Троценко	Декабрь	Верхняя Салда
10	Зональные соревнования по лыжным гонкам МОПО Свердловской области	Декабрь	г. Богданович
11	Финальные соревнования по лыжным гонкам МОПО Свердловской области (средний возраст)	Январь	г.Верхняя Салда
12	Первенство Свердл.обл. по лыжным гонкам на призы Тим Спорт 2010-2011 г.р	Январь	г.Екатеринбург
13	«Лыжня России - 2026»	Февраль	п.Октябрьский
14	Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов 2025-26 г (3-й этап)	Февраль	г.Каменск-Уральский
15	Областные соревнования «Вечерний спринт»	Февраль	п.Октябрьский
16	Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов 2025-26 г (4-й этап)	Февраль	г.Сухой Лог
17	Областные соревнования по л/г на призы Горбенко В.Г.	Март	п.Октябрьский
18	Лыжная эстафета на призы газеты «Камышловские известия»	Март	п.Октябрьский
19	Первенство Свердловской области по лыжным гонкам памяти Уженцева В.И., 2010-2011г.р.	Март	г.Каменск-Уральский
20	Областные соревнования по л/г памяти Щипачевой Л.П., Ершова А.М.	Март	п.Октябрьский
21	Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов 2025-26 г (5-й этап)	Март	г. Богданович
22	Чемпионат и Первенство Свердловской области по лыжным гонкам (марафон)	Март	г.Верхняя Салда
23	Областной лыжный марафон	Март	п.Октябрьский
24	Всероссийские соревнования «Приз Р.П.Сметаниной»	Март	г.Сыктывкар
25	Сдача контрольных нормативов по СФП	Март	п.Октябрьский
26	Л/а пробег «Камышлов –Баранникова»	май	г.Камышлов
27	Сдача контрольных нормативов по ОФП	май	п.Октябрьский
28	Спортивный лагерь дневного пребывания	июнь	п.Октябрьский, л/б
29	Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов 2026-27 г (1-й этап)	июнь	г. Богданович
30	Учебно-тренировочный сбор	июль	По назначению
31	Учебно-тренировочный сбор	август	По назначению