Министерство физической культуры и спорта Рязанской области
Государственное автономное учреждение дополнительного образования Рязанской области
«Спортивная школа «Факел» им. В.М. Кузовенкова»

Принята
на заседании
педагогического совета
от «26» августа 2025 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор ГАУ ДО РО «СШ «Факел»
Е.С. Пучнина
«26» августа 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «Лыжные гонки»

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации программы: 1год

Автор составитель:
Чванов Е.Н., инструктор-методист

р.п.Ермишь 2025г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общие положения……....2-7стр.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……...7-25стр.

3. Система контроля…….....25-29стр.

4. Рабочая программа…….....29-42стр.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам…….....43стр.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……..... 43-53стр

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. №733.

Таблица 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «лыжные гонки»
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Лыжные гонки» – 0310005611Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
классический стиль - спринт	031	023	3	6	1	1	Я

классический стиль 0,5 км	031	001	3	8	1	1	Н
классический стиль 1 км	031	002	3	8	1	1	Н
классический стиль 3 км	031	003	3	8	1	1	Н
классический стиль 5 км	031	004	3	8	1	1	С
классический стиль 7,5 км	031	042	3	8	1	1	Н
классический стиль 10 км	031	005	3	6	1	1	Я
классический стиль 15 км	031	006	3	6	1	1	Я
классический стиль 20 км	031	007	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км	031	008	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км (масстарт)	031	037	3	6	1	1	Я
командный спринт	031	035	3	6	1	1	Я
свободный стиль - спринт	031	040	3	6	1	1	Я
свободный стиль 0,5 км	031	011	3	8	1	1	Н
свободный стиль 1 км	031	012	3	8	1	1	Н
свободный стиль 3 км	031	013	3	8	1	1	Н
свободный стиль 5 км	031	014	3	8	1	1	С
свободный стиль 7,5 км	031	041	3	8	1	1	Н
свободный стиль 10 км	031	015	3	6	1	1	Я
свободный стиль 15 км	031	016	3	6	1	1	Я
свободный стиль 20 км	031	017	3	8	1	1	Я
свободный стиль 30 км	031	018	3	8	1	1	Я
свободный стиль 30 км (масстарт)	031	038	3	6	1	1	Я
скиатлон (5 км + 5 км)	031	026	3	8	1	1	Д
скиатлон (7,5 км + 7,5 км)	031	046	3	6	1	1	Б
скиатлон (10 км + 10 км)	031	047	3	8	1	1	Ю
скиатлон (15 км + 15 км)	031	048	3	6	1	1	А
персьют (5 км + 5 км)	031	021	3	8	1	1	С
персьют (7,5 км + 7,5 км)	031	045	3	8	1	1	Б
персьют (10 км + 10 км)	031	022	3	8	1	1	А
персьют (15 км + 15 км)	031	044	3	8	1	1	А
эстафета (4 чел. х 3 км)	031	043	3	8	1	1	Д
эстафета (4 чел. х 5 км)	031	024	3	6	1	1	С
эстафета (4 чел. х 10 км)	031	025	3	6	1	1	А
лыжероллеры - командная гонка	031	028	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - масстарт	031	029	1	8	1	1	Я
лыжероллеры – персьют	031	030	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - раздельный старт	031	027	1	8	1	1	Я

лыжероллеры - спринт	031	031	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (2 чел. х 2,5 км) х 3	031	034	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 10 км)	031	032	1	8	1	1	М
лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 6 км)	031	033	1	8	1	1	С

Программа разработана ГАУ ДО РО «Спортивная школа «Факел» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной приказом Минспорта России от 24 октября 2022 г. №851, а также следующих нормативных правовых актов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

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

– Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в

области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. *(ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее – НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, конкретизируются по отдельным этапам спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «лыжные гонки»
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Лыжные гонки – циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные спортивные соревнования по лыжным гонкам проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта на дистанциях длиной от 0,5 км до 70 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года. Основные виды: с раздельным стартом, с общим стартом (масс-старт), гонки преследования (персьют), скиатлон, эстафеты, индивидуальный спринт и командный спринт. Основные стили передвижения на лыжах – «классический стиль» и «свободный стиль». Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись на территории современной Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце XIX – начале XX века во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). В России первая руководящая развитием лыж организация – Московский клуб лыжников, который появился 29 декабря 1895 г. Первый чемпионат страны по лыжным гонкам состоялся 7 февраля 1910 года и в нем участвовало 12 спортсменов. Победителем чемпионата и обладателем звания первого лыжебежца страны стал Павел Бычков. Женское первенство страны впервые было разыграно в 1921 году, на дистанции 3 км победила Наталья Кузнецова. При занятиях лыжными гонками активно работают все основные группы мышц и кардиореспираторная система, улучшается резистентность организма к неблагоприятным внешним условиям. Систематические тренировки увеличивают ЖЕЛ, МПК, вызывают изменение состава крови, уменьшают ЧСС, дают возможность легко регулировать нагрузку, как по интенсивности, так и по объему. При передвижении на лыжах развиваются все основные физические качества, особенно выносливость, сила, координация……

2.1Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов); -объемов недельной тренировочной нагрузки; - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке; - спортивных результатов;
- возраста обучающегося *(п. 4.1. Приказа № 634)*;

- наличия у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «лыжные гонки» *(п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н).*

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций *(п. 4.2. Приказа № 634).*

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице из приложения 1 ФССП *(п. 4.3. Приказа № 634).*

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	14	16	18
Общее количество часов в год	234	312	416	520	728	832	936

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки *(п. 46 Приказа № 999).*

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

Учебно-тренировочные занятия

- Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).
- Для реализации Программы, в зависимости от уровня занимающихся и их подготовленности применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.
- Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:
- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

- При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.
- В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика *(п. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта «лыжные гонки»)*

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. *(п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском *(п. 3.7. Приказа № 634)*;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности *(п. 3.8 Приказ № 634)*.

Учебно-тренировочные мероприятия

- Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям *(п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*.
- Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

- 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) *(п. 39 Приказа № 999).*

- Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в ***приложении № 3 к ФССП по виду спорта «лыжные гонки».***

№ п.п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	-

Учебно-тренировочные мероприятия

- Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация 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, но не более: *Указывается с учетом п. 3.5 Приказа № 634.*

Спортивные соревнования

- Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) *(п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*

- 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 *(п. 3 главы III ФССП).*

- Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом

межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях *(п. 4 главы III ФССП).*

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании *(п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).*

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам

- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. *(п. 15.3 главы VI ФССП)*

- Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. *(п. 3.4 Приказа № 634)*

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

- Программа рассчитывается на 52 недели в год.

- Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной

подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) *(п. 15.1 главы VI ФССП).*

- 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 Организации. *(Указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки) (п. 15.1 главы VI ФССП)*

№ п.п	**Виды подготовки и иные мероприятия**	**Этапы и годы подготовки**						
		Этап НП			УТЭ (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	8	10	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2			3			
		Наполняемость групп (человек)						
		12			10			
1.	Общая физическая подготовка	149	187	245	218	291	283	318
2.	Специальная физическая подготовка	42	81	116	156	218	266	290
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	4	21	30	83	103
4.	Техническая подготовка	35	35	42	94	124	100	103
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	6	10	14	16
6	Теоретическая подготовка	1	1	2	5	10	14	15
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	5	10	14	16
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	4	9	11	13
9.	Инструкторская практика	-	-	-	3	4	13	19
10.	Судейская практика	-	-	-	2	3	12	19
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	3	9	11	12
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	3	10	11	12

Общее количество часов в год	234	312	416	520	728	832	936

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. *(п. 3.1 Приказа № 634)*

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). *(п. 3.2 Приказа № 634)*

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- *перспективное,* позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- *ежегодное,* позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- *ежеквартальное,* позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- *ежемесячное,* составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. *(п. 3.3 Приказа № 634)*

2.5. Календарный план воспитательной работы

• Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры *(п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*, а так же воспитание

высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

- Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния ни личность молодого человека. Задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

- Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

- В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

- Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; …….	**В течение года**
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; …….	**В течение года**
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); …….	**В течение года**
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	**В течение года**
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, ……	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	**В течение года**
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; …….	**В течение года**
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;……..	**В течение года**

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

- Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. *(ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*
- Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. *(ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*
- В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*
- В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.
- Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:
  - проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
  - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
  - ежегодная оценка уровня знаний.
- Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

- Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.
- Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

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

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

- В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.
- Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном

стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

- Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «лыжные гонки» *(п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в

			Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

- Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. *(п. 41 Приказа №999).*

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Инструкторская практика:**		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя

	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

- Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). *(п. 42 Приказа № 999).*
- *К* основным задачам медико-биологического обеспечения спортивной подготовки относятся следующие задачи:

Задачи медицинского плана:

- Обеспечение первичного допуска к занятиям спортом с позиции существующих медицинских показаний и противопоказаний.
- Проведение ежегодного углубленного медицинского обследования спортсменов.
- Обеспечение дополнительного и предсоревновательного медицинского обследования спортсменов.
- Анализ заболеваний, травм и специфических повреждений возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом; разработка методов их ранней диагностики, лечения, реабилитации и профилактики.
- Участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора.
- Участие в обосновании рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов спортсменов.
- Осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у занимающихся спортом в процессе тренировок и соревнований.
- Разработка, апробация и внедрение в практику медико-биологических средств и методов оптимизации процессов пост нагрузочного восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Задачи гигиенического плана:

- Изучение влияния характера и условий реализации различных видов спорта на здоровье человека.
- Выявление сопутствующих факторов риска ухудшения здоровья спортсменов при различных условиях реализации отдельных видов мышечной деятельности.
- Разработка санитарных правил устройства и содержания различного рода спортивных сооружений.
- Рекомендации по рациональной организации режима дня, тренировок, отдыха, питания, личной гигиены, спортивной экипировки.
- Научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и продление спортивного долголетия- оценка эффективности используемых оздоровительных мероприятий.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	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
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

- В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*
- Организация 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.
- 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. *(п. 8 Приказа № 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 приказами Минздрава России. *(п. 36 Приказа № 1144н)*

- Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. *(п. 42 Приказа № 1144н)*

III. Система контроля

Структура раздела

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

<u>1. На этапе начальной подготовки:</u>

- 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-тренировочный этап.

<u>2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):</u>

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

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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. *(п. 12 Примерной Программы)*

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. *(п. 5 Приказа № 634)*

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п. 5 Приказа № 634)*

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе, обучающиеся вправе продолжить

прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при его наличии). *(ч. 5 ст. 32 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Примеры тестов для промежуточной аттестации по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками *(теоретической, психологической, тактической)*

1. Каким термином называется – количественная характеристика выполняемой лыжником тренировочной работы?

А) интенсивность;

Б) объём;

В) физическая нагрузка.

2. Назовите наиболее универсальный метод тренировки применяемый в лыжных гонках для развития общей выносливости?

А) Равномерный;

Б) Переменный:

В) Повторный;

Г) Интервальный;

Д) Круговой.

3. Какой из этапов подготовительного периода является основным этапом специальной подготовки?

А) весенне-летний;

Б) летне-осенний;

В) осенне-зимний.

4. Перечислите факторы, повышающие эффективность тренировочного процесса лыжника……

5. Перечислите средства и методы психологической подготовки лыжника……..

6. Перечислите виды психологической подготовки……

7. Перечислите основные средства технической подготовки лыжников-гонщиков……

8. Назовите способ передвижения на лыжах, изображенный на рисунке 1.

Рис. 1.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

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 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. *(п. 2 главы II ФССП)*

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 1-4:

Таблица 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000м	мин, с	не более		не более	
			6,30	7,00	5,50	6,20

Таблица 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. **Нормативы общей физической подготовки**				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			4,00	4,15
1. **Нормативы специальной физической подготовки**				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14,20	15,20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13,00	14,30
1. **Уровень спортивной квалификации**				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		спортивные разряды- «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		спортивные разряды – «третий разряд», «второй разряд», «первый разряд»	

IV. Рабочая программа по виду спорта лыжные гонки

Структура раздела

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

4.2. Учебно-тематический план.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Годичные циклы тренировки на начальном этапе подготовки, разграничены на три периода – осенний, зимний и весенне-летний.

В осеннем и весенне-летнем периодах преимущественно решают задачи разносторонней двигательной подготовленности и освоение упражнений, имитирующих различные способы передвижения на лыжах.

Зимний период направлен на разучивание способов передвижения на лыжах, используя при этом широко игровые задания.

Структура осеннего и весенне-летнего периодов направлена на формирование общей физической подготовленности (ОФП), акцентируя внимание на таких физических качествах и способностях, как: быстрота, скоростно-силовые, выносливость.

Развитие двигательных качеств (% соотношения в объеме тренировочного процесса) в структуре годичного цикла начального этапа (первого года тренировок), 52 недели

Период	**Месяц**	**Недели**	**Развитие двигательных качеств (% соотношения в объеме тренировочного процесса)**
Осенний	Сентябрь	1-4	Быстрота (40-50), Скорость-сила (25-30), Выносливость (25-30)
	Октябрь	5-8	Скорость-сила (40-50), Выносливость (25-30), Быстрота (25-30)
	Ноябрь-декабрь	9-13 14, 15	Выносливость (40-50), Быстрота (25-30), Скорость-сила (25-50)
Зимний	Декабрь-январь	16-22	Освоение способов передвижения на лыжах, игровые задания на лыжах
	Февраль	23-27	
	Март	28-31	
Весенне-летний	Апрель	32-36	Развитие координационных способностей (легкоатлетические упражнения, спортивные игры)
	Май-июнь	37-41	Быстрота (40-50), Скорость-сила (25-30), Выносливость (25-30)
	Июль	42-47	Скорость-сила (40-50), Выносливость (25-30), Быстрота (25-30)
	Август	48-52	Выносливость (40-50), Быстрота (25-30), Скорость-сила (25-50)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

ОБУЧЕНИЕ КЛАССИЧЕСКИМ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ, ИМИТАЦИЯ

Процесс начального обучения технике начинается с овладения основами движений, базирующихся на естественных двигательных действиях человека.

В лыжных гонках таковым является классический, попеременный двухшажный ход. Его основу составляют движения, встречающиеся во всех других лыжных ходах. Их освоение происходит быстрее в связи с положительным переносом двигательного навыка. Первый этап: обучение общей схеме движений – овладеть основами скользящего шага. Задачи, научить: стойке лыжника, одноопорному скольжению, согласованной работе руками и ногами, отталкиванию вверх-вперёд «на взлёт».

1. Исходное положение (и.п.) основная стойка (о.с.): согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, руки опущены вперёд-вниз. Вернуться в и.п. Повторить несколько раз.

2. И.П. – стойка лыжника, стоя на одной ноге (на низкой или высокой опоре) махи другой с попеременной работой рук.

ОБУЧЕНИЕ КОНЬКОВЫМ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ, ИМИТАЦИЯ

Подготовительные упражнения.

1. И.П. стойка лыжника. Выпад вперёд в право толчком левой ноги не отрывая её от опоры. Через 5-6 повторений менять ногу.

2. Выполнять упражнение 1 с переходом в одноопорное положение.

3. И.П. Стойка лыжника на одной ноге другая сзади. Выполнить упражнение 1 в строгой последовательности – смещать туловище вперёд в сторону – отталкивание ногой – вынос маховой ноги.

4. Имитация одновременного одношажного хода на месте. Делая шаг-выпад (длина 80-120 см) в сторону с одновременным выполнением отталкивания руками, перенесите вес тела на маховую ногу.

5. Имитация полуконькового хода на месте с загрузкой толчковой ноги (переносом тяжести тела на нее) с последующим отталкиванием. При выполнении учтите следующие требования. Выполнив шаг-выпад в сторону, перенесите вес тела на толчковую ногу, согнув ее в коленном суставе и не отрывая при этом опорную ногу. После отталкивания ногой, вернитесь в и.п. Мах руками вперед надо начинать только по окончании отталкивания ногой.

6. Имитация одновременного двушажного хода в движении. С первым шагом выпадом (длина 80-120 см) в сторону сделайте мах руками, а со вторым - проимитируйте отталкивание ими. Когда добьетесь хорошей координации без палок, сделайте то же самое с палками

УПРАЖНЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

1. И.П. – основная стойка (о. с.). Отставить лыжу носком в сторону под углом 45-55 градусов («полу ёлочка»), вернуться в и.п. Повторить несколько раз правой потом левой ногой.
2. И.П. – о.с. Отставить лыжу носком в сторону, поставить на внутреннее ребро и частично загрузить весом тела. Прочувствовать положение. Многократно повторить правой потом левой ногой.
3. Передвижение ступающим шагом в положении «ёлочка».
4. Подъём ступающим шагом на пологом склоне
5. Опробование скользящего шага под уклон, сохраняя правильную посадку и плавный переход в скольжение.
6. Скользящий шаг на ровном участке с активной работой рук
7. Скольжение на одной лыже, отталкиваясь многократно другой (или ногой без лыжи). Обратить внимание на перенос массы тела, обязательное подседание перед толчком и поднимание маховой ноги («Самокат»).
8. Передвижение полуконьковым ходом под уклон и на равнине
9.Скользящий шаг по лыжне, отталкиваясь напротив флажков, расставленных равномерно вдоль лыжни
10. Скользящий шаг в пологий подъём, акцентируя внимание на активной работе рук, маховых движениях голенью вперёд и подседании перед толчком.

ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ

1. Стоя на лыжероллерах: ходьба на месте с опорой на палки и полным переносом веса тела на опорную ногу.
2. Приставные шаги в право и в лево с перестановкой палок.

3.И.п. – стойка на одном лыжероллере, толчковая нога без лыжероллера (в качестве обуви рекомендуется надеть кроссовок). Толчковой ногой выполняют сильное отталкивание для более длительного проката на лыжероллере. Руками производят маховые движения в такт с работой ног (для усложнения упражнения можно убрать руки за спину). Для выполнения упражнения осуществляют прокат по 400-1500 м на каждой ноге.
4. И.п. – стойка на одном лыжероллере. Опорная нога слегка согнута в коленном суставе. Отталкивание выполняют двумя руками одновременно с помощью палок. Стоя на одном лыжероллере, спортсмен выполняет отталкивание руками, стараясь удержать равновесие. Цель упражнения: проехать максимально возможное или заданное расстояние, не касаясь поверхности земли второй ногой. Используется на равнинном участке или в подъем. Для выполнения упражнения осуществляют прокат по 100-400 м на каждой ноге, после чего можно повторить упражнение (2-4 серии).
5. Используют технику конькового одновременного одношажного хода с добавлением дополнительного отталкивания палками при длительном прокате на

каждой ноге. Упражнение рекомендуется выполнять при уверенном освоении техники этого лыжного хода и осуществлять прокат по 100-400 м на каждой ноге, после чего можно повторить упражнение (2-4 серии).

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и.п.

3**.** И. п. — основная стойка, руки на поясе.
1-2 — мах правой ногой назад; 3 — мах вперед;
4 — приставить ногу, вернуться в и. п. То же левой ногой.
Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4 раза.
4. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой.
1-2 — поворот туловища влево, левую руку в сторону;
3-4 — вернуться в и. п. То же вправо.
Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
5. И. п. — основная стойка, руки на поясе.
1-2 — шаг правой ногой назад, стойка на правом колене, руки в стороны; 3-4 — встать, приставить правую ногу, руки на пояс.
Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.
6. И. п. — основная стойка, руки в стороны.
1 — упор присев; 2 — правую ногу отставить на носок вправо;
3 — приставить ногу в упор присев; 4 — и. п. То же левой ногой.
Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
7. И. п. — основная стойка, руки на поясе.
Прыжки на двух ногах с поворотом на счет 4 на 360°. Выполнить 32 прыжка, перейти на ходьбу на месте.

УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ

«Потягушки»
И. П. - партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии шага и держатся за руки,стойка: пятки вместе, носки врозь
1- поднимают руки через стороны вверх,
2 - поднимаются на носки, руки вверх;
3 – руки в стороны;
4 - И. П.
Упражнение выполняется 6 раз, в медленном темпе
2. ***«Борцы»***
И. П. - стоя лицом друг к другу. Правая нога выставлена вперед у обоих партнеров, другая отставлена назад, руки партнеров соединены ладонями. Поочередно руки партнеров то сгибаются, то разгибаются. *(партнеры меря-ются силой)* По 4 на каждую руку. Темп умеренный.

3.*«Маятник»*
И. П. - стоят лицом друг другу, ноги стоят на ширине плеч, прямые руки лежат на плечах партнера
1- наклон в сторону; 2 – И. П.
3 - наклон в другую сторону; 4 – И. П.
5-6 раз в каждую сторону. Темп умеренный
4. *«Выпады в сторону»*
И. П. - стоят лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, партнеры берутся за правую руку.
1-Выпад левой ногой в левую сторону и присесть на левую ногу, правая нога прямая.
2-И. П. берутся за левую руку
3 - Выпад правой ногой, в правую сторону. 4- И. П.
Упражнение выполняется 4раза в каждую сторону. Темп умеренный
5. *«Присед»*
И. П. – стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, руки в локтях сце-плены;
1 – присед; 2 –И. П.
3- 4 – то же самое
Присед глубже, спина прямая, помогаем партнеру удерживать равновесие.
6.*«Тяни-толкай»*
И. П. - сидя на ковриках, ноги широко расставлены, ступни соединяются со ступнями партнера, держатся за руки.
1-одновременно один партнер наклоняется вперед, а другой назад
2-поменялись; 3-4 – то же самое
Выполняется 5-6 раз. Темп умеренный. Спина прямая, партнера тянуть на себя медленно без резких движений. Ноги прямые и ровные.
7. *«Домик»*
И. П. -Лежа на спине голова к голове, руки разведены в стороны и соеди-нены.
1- одновременно поднимают прямые ноги вверх, стараясь соединить их носками,
2-И. П.
Выполняется 5-6 раз. Темп медленный.
8. *«Воротики»*
И. П. - лежа на животе, голова к голове, руки разведены в стороны и со-единены.
1- Одновременно через стороны поднимают руки вверх, прогибаются в спине, делая *«воротики»*.
2-И. П.
Выполняется 5-6 раз. Темп умеренный

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В БЕССНЕЖНЫЙ ПЕРИОД

Игры с преимущественным развитием быстроты

«Челнок». Две команды разделившись на две половины, занимают места за линиями старта, удалёнными одна от другой на расстояние 15-20 метров. По сигналу первые номера обеих команд бегут к вторым номерам, передавая

эстафету касанием. Вторые номера передают третьим и так далее. Побеждает команда, закончившая первой.

«День и ночь». Участники игры делятся на две команды: «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посредине проводится еще одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу.

Воспитатель говорит: «Приготовиться!» — а затем дает сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал «День», то дети из команды «Ночь» бегут в свой дом, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, но только до границы дома убегающих.

Подсчитывается количество пойманных, затем все снова выстраиваются и ждут следующего сигнала.

Игра повторяется 4—6 раз. Воспитатель может назвать одну и ту же команду два раза подряд, но нужно, чтобы в общей сложности каждая команда ловила одинаковое число раз. Выигрывает та команда, которая поймала больше детей.

«Пустое место». Играющие становятся в круг, положив ругана пояс, — получаются окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит:

Вокруг домика хожу
И в окошечки гляжу,
К одному я подойду
И тихонько постучу.

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «Тук- тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?» Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу спрашивает; « Зачем пришел?» Водящий отвечает: «Бежим вперегонки», — и бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, оста в кругу; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Игры для развития силы и скоростных силовых качеств

«Захват высот». На площадке диаметром три метра размещается команда 10-12 человек. За кругом находится другая команда в том же количестве. По сигналу находящиеся за кругом входят в него и стараются вытолкнуть игроков противоположной команды из круга. Если выталкиваемый переступает двумя ногами за черту, он выбывает из игры. Продолжительность игры 3-5 минут, затем команды меняются ролями. Побеждает команда, затратившая меньше времени на захват «высоты».

«Соревнование тачек» Игроки команд, распределившись по парам, встают за линией старта. Один игрок принимает положение лежа в упоре и разводит ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. По сигналу руководителя игроки каждой команды катят «тачки» вперед: те, кто находятся в упоре лежа, перебирают руками. Когда «водитель» тачки пересечет линию финиша (в 10—15

м), игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Следующая пара выходит вперед, как только игрок с «тачкой» пересечет линию старта.

«КЕНГУРУ» Все играющие делятся на 2 команды, строятся в колонну по одному и занимают место на старте. Первый участник каждой команды зажимает мяч между коленями. По сигналу ведущего игроки прыжками начинают передвигаться по игровой площадке до флажка и обратно. На старте они должны передать мяч следующему участнику команды. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.

Игры с преимущественным развитием выносливости

«***Салки-выручалки»*** Дополнительное условие к игре «салки простые». Осаленный возвращается в игру, если его коснётся игрок их команды. Продолжительность игры 3-4 минуты.

«Смена мест» Все играющие делятся на две команды. По краям площадки размечаются две линии – это так называемые «дома». Обе команды встают в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, за линиями своих «домов», приседают и кладут руки на колени.
По сигналу все игроки прыгают из глубокого приседа, двигаясь вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией. Затем обе команды прыгают в обратную сторону, но в игре не принимает участия тот игрок, который последним пересек линию, он выбывает из игры. Эта игра может продолжаться до тех пор, пока на площадке не останется по 2–3 самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, в которой осталось большее число прыгунов. Можно продолжить дальше соревнование, и тогда можно определить лучшего прыгуна.
«Чай – чай, выручай» Среди играющих выбирается водящий, скорее всего с помощью считалочки. Водящий остаётся в центре игровой площадки, а остальные игроки разбегаются в разные стороны. Водящий догоняет играющих и осаливает их. Осаленные игроки останавливаются на том месте, где были осалены, раскидывают в стороны руки и произносят «чай – чай, выручай». Игроки, которых не поймали могут «выручить» пойманных, дотронувшись до них рукой. Задача водящего поймать как можно больше игроков и не подпустить остальных к уже пойманным. Игра требует от детей колоссальной выносливости. После игры желательно провести дыхательные упражнения.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЛЫЖАХ

Игра № 1. Салки обычные и салки-выручалки:

А) передвижение только классикой;

Б) передвижение классикой без палок;

В) передвижение только коньковыми ходами;

Г) передвижение коньковыми ходами без палок;

Д) салки на пологом склоне.

Игра № 2. Ограниченное расстояние – 10, 15, 20 и более метров необходимо преодолеть за меньшее количество отталкиваний только ногами или только руками (попеременно, одновременно)

Игра № 3. Скользить дальше после разгона за 2, 3, 4 и более отталкиваний ногами.

Игра № 4. Эстафета. Команды (2, 3, 4) стоят в колонну на линии старта. Первые номера бегут до обозначенного места, ставят там палки и возвращаются обратно. Вторые номера, бегут за палками, возвращаются и передают их третьим номерам и так далее до последнего, стоящего в колонне.

***Игра № 5.* «На одной лыже»** Оборудование. Лыжа и пара лыжных палок у каждого участника игры. Описание. В игре принимают участие 4-5 человек. Они идут 15-20 м на одной лыже, отталкиваясь палками.

Победителем считается тот, кто придет быстрее, не наступив ни разу свободной ногой в снег.

***Игра № 6* «Слалом на равнине»** Не только на горке можно устроить слалом. Расставьте на дистанции флажки или лыжные палки. Огибая их то слева, то справа, надо пройти дистанцию туда и обратно. Кто быстрее?**.**

4.2. Учебно-тематический план

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки провед-я	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия,

				организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физ. культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физ. культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль

				питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
1.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Программный материал

Тема 1. Вводное занятие.

Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности обучащегося. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками.

Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных лыжников, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3. Основы здорового образа жизни

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 4 Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 5. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

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

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема 6. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.
Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль
Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Учебно-тематический план теоретической подготовки тренировочного этапа

№/п/п	Тема	Количество часов				
		Базовый уровень		Углубленный уровень		
		Тренировочный этап 1 года обучения	Тренировочный этап 2 года обучения	Тренировочный этап 3 года обучения	Тренировочный этап 4 года обучения	Тренировочный этап 5 года обучения
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности	5	5	5	4	4
2	Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательство в сфере физической культуры и спорта	8	8	10	12	8
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	4	4	6	7	5
4	Врачебный контроль и самоконтроль	6	6	6	6	6
5	Физиологические основы спортивной подготовки	4	4	4	5	4

6	Питание спортсмена	4	4	4	5	4
7	Лыжный инвентарь, мази, парафины	5	5	5	5	5
8	Основы техники лыжных ходов	5	5	5	6	6
9	Правила соревнований по лыжным гонкам	6	6	8	8	8
10	Антидопинговые правила					6
11	Основы совершенствования спортивного мастерства	5	5	5	6	8
2.	**Всего часов**	**52**	**52**	**58**	**64**	**64**

Программный материал

Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по лыжным гонкам (международной, российской, региональной)

Тема 2. Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, областные, соревнования лыжников. ЕВСК по лыжным гонкам, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация лыжных гонок России. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство

профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки
Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Тема 6. Питание спортсмена
Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 7. Лыжный инвентарь, мази, парафины
Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Тема 8. Основы техники лыжных ходов
Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжныхходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Тема 9. Правила соревнований по лыжным гонкам
Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Тема 10. Антидопинговые правила.
Определения понятия «допинг», основные разновидностями допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопитговый контроль в спорте Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Тема 11. Основы совершенствования спортивного мастерства
Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки», по которым осуществляется спортивная подготовка. *(п. 7 главы V ФССП.)*

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитываются Организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. *(п. 8 главы V ФССП).*

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п. 9 главы V ФССП)*

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации (Рязанской области) по виду спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня. *(п. 10 главы V ФССП)*

- 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». *(п. 11 главы V ФССП)*

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Структура раздела

6.1. Материально-технические условия.

6.2. Кадровые условия.

6.3. Информационно-методические условия.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров,

заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):
наличие лыжной трассы;
наличие лыже-роллерной трассы;
наличие тренировочного спортивного зала;
наличие тренажерного зала;
наличие раздевалок, душевых;
наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №10 к ФССП);
обеспечение спортивной экипировкой (приложение №11 к ФССП);
обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
Обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименования оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
4.	Доска информационная	штук	2

№ п/п	Наименования оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
5.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Крепления лыжные	пар	14
8.	Лыжероллеры	пара	14
9.	Лыжи гоночные	пар	14
10.	Мат гимнастический	штук	6
11.	Мяч баскетбольный	штук	1
12.	Мяч волейбольный	штук	1
13.	Утюг для смазки	штук	4
14.	Мяч футбольный	штук	1
15.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
16.	Палка гимнастическая	штук	14
17.	Палки для лыжных гонок	пар	14
18.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
19.	Секундомер	штук	4
20.	Скакалка гимнастическая	штук	14
21.	Скамейка гимнастическая	штук	2
22.	Снегоход	штук	1
23.	Снегоход укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
24.	Стенка гимнастическая	штук	4
25.	Станок для подготовки лыж	комплект	2
26.	Термометр наружный	штук	4
27.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	14

№ п/п	Наименования оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
30.	Велосипед спортивный	штук	14
31.	Держатель для утюга	штук	3
32.	Мази лыжные (для различной температуры)	комплект	14
33.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
34.	Полотно нетканое для полировки лыж типа «Фибертекс»	штук	30
35.	Пробка синтетическая	штук	14
36.	Скребок для обработки лыж (3 мм)	штук	14
37.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	14
38.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
39.	Термометр для измерения температуры снега	штук	6
40.	Ускорители лыжные (для различной температуры0	комплект	4
41.	Шкурка шлифовальная (наждачная бумага)	упаковка	20
42.	Щетки для обработки лыж	штук	28
43.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
44.	Парафины лыжные (для различной температуры)	комплект	14

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для классического стиля	пара	14
2.	Ботинки лыжные для свободного стиля	пара	14
3.	Ботинки лыжные универсальные	пар	14
4.	Чехол для лыж	штук	14

5.	Очки солнцезащитные	штук	14
6.	Нагрудные номера	штук	200

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки и индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		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	пара	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	4	1
2.	Крепления лыжные	пара	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	4	1
3.	Палки для лыжных гонок	пара	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	4	1
4.	Лыжероллеры	пара	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пара	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
6.	Мази лыжные для различной температуры	банка	на группу	15	1	30	1	30	1	30	1
7.	Парафин лыжный СН (180г)	комплект	на группу	–	–	15	1	20	1	20	1

	(для различной температуры)										
8.	Парафин лыжный LF (180г) (для различной температуры)	комплект	на группу	–	–	-	-	3	1	3	1
9.	Парафин лыжный HF (180г) (для различной температуры)	комплект	на группу	–	–	-	-	3	1	3	1
10	Ускоритель лыжный (30 г) (для различной температуры)	банка	на группу	-	-	-	-	10	1	20	1
11	Эмульсии лыжные (50 г) (для различной температуры)	банка	на группу	-	-	-	-	5	1	15	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Очки солнцезащитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1
2.	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2
3.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3
4.	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	3	1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	–	–	2	1
7.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	–	–	1	2
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	–	–	1	2
9.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
10.	Костюм утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
11.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
12.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
13.	Футболка (длинный рукав)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
14.	Шорты	штук	на занимающегося	-	-		1
15.	Термобельё	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
16.	Жилет утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
17.	Шапка	штук	на занимающегося	-	-	1	1
18.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	1	1
19.	Сланцы	пар	на занимающегося	-	-	1	1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
20.	Кепка	штук	на занимающегося	-	-	1	1
21.	Рюкзак	штук	на занимающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: (*указывается с учетом пп. 13.2 главы VI ФССП.)*

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации: (*указывается с учетом пп. 13.1 главы VI ФССП.)*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер»,

утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. *(п. 24 Приказа № 999)*

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников.

● Бодниев Ю.Г., Нормативное правовое регулирование единого спортивно-образовательного пространства.

● Тарасова Л.В., Основы тренировочного процесса в детско-юношеском спорте.

● Лях В.И., Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов.

● Тарасова Л.В., Профилактика и коррекция утомления спортсменов на этапах спортивной подготовки;

● Гаврилова Е.А., Безопасность в детско-юношеском спорте;

● Касаткин В.Н., Психологические преимущества спортсмена;

● Касаткин В.Н., Психология целевого поведения в спорте;

● Антонов Д.П., Подготовка специалистов по работе со спортивным инвентарем и оборудованием

- Всемирный антидопинговый кодекс 2021 / Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 г.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки Приказ Минспорта РФ от 17сентября 2022 г. N 733
- Правила вида спорта «лыжные гонки» от « 05 » декабря 2022 г. № 1130

Перечень Интернет-ресурсов.

1.Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/)

2.Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/)

3.Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru/)

4. Официальный сайт «Федерации лыжных гонок России» (http://www.flgr.ru)