



ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования городского округа Самара
«Спортивная школа олимпийского резерва им.
В.В.Ольховского № 11»
(МБУ ДО Г.О.САМАРА «СШОР № 11»)

(443095, г.Самара, ул. Стара Загора, 226-а, тел/факс 956-39-10, e-mail: 11sport@mail.ru)

Программа обсуждена и принята
Педагогическим советом
Протокол № 01/23
от «25» 01 20 23 г.



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО г.о. Самара «СШОР№11»

Е.А. Чуйкова

01 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Этап спортивной подготовки:	этап начальной подготовки
Срок реализации:	3 года
Этап спортивной подготовки:	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Срок реализации:	5 лет
Этап спортивной подготовки:	этап совершенствования спортивного мастерства
Срок реализации:	не ограничивается
Этап спортивной подготовки:	этап высшего спортивного мастерства
Срок реализации:	не ограничивается

Программа разработана в соответствии с
Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «лыжные гонки»,
утверждённым приказом Министерства
спорта Российской Федерации
от 17 сентября 2022 г. № 733

Самара, 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» от 17.09.2022 г. № 733; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «о внесении изменения федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» от 20.06.2023 №430; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», приказ Министерства спорта от 22.05.2023 №341; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999 (с изменениями от 07.07.2022г. приказ министерства спорта РФ № 575); Уставом и локальными актами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва им.В.В.Ольховского № 11» (далее – СШОР).

Разработчики программы:

Начальник методического отдела Лепешкова Е.В.

Тренеры-преподаватели отделения: Козлов Ю.В.
Денисов В.П.
Егоренков С.А.
Федорова Л.В.

СОДЕРЖАНИЕ

I	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»	4
1.2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
1.2.1.	Характеристика вида спорта «лыжные гонки»	6
1.2.2.	Сроки реализации Программы	9
1.2.3.	Объем Программы	10
1.2.4.	Виды и формы обучения	14
1.2.5.	Режим учебно-тренировочной работы	17
1.2.6.	Воспитательная работа	19
1.2.7.	Программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
1.2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	24
1.2.9.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
2	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	28
2.1.	Требования к результатам реализации Программы	28
2.2.	Оценка результатов освоения Программы	29
2.3.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	32
3	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	36
3.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «лыжные гонки» по этапам спортивной подготовки	36
3.1.1.	Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки до одного года (1 год обучения)	38
3.1.2.	Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки свыше одного года (2-3 год обучения)	41
3.1.3.	Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа (1 -2 год обучения)	46
3.1.4.	Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа (3-5 год обучения)	55
4.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»	66
4.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки»	66
4.2.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	66
4.3.	Требования к технике безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки»	69
5.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	72
5.1.	Материально технические условия реализации Программы	72
5.2.	Кадровые условия реализации Программы	78
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	78
6	ПРИЛОЖЕНИЯ	81

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке соответствии с Всероссийским реестром вида спорта «лыжные гонки» и включает спортивные дисциплины указанные в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определяемых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 г. № 733 (далее – ФССП).

Цель 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; обеспечение всесторонней физической подготовки спортсменов, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задача и планируемые результаты реализации Программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области лыжных гонок, освоение правил вида спорта, изучение истории лыжных гонок, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд Самарской области и Российской Федерации;

- подготовка спортивных судей по лыжным гонкам из числа занимающихся.

Таблица 1

Реестр по виду спорта «лыжные гонки»

Код вида спорта	Дисциплина
031 000 5 6 1 1 Я	классический стиль - спринт
	классический стиль 0,5 км
	классический стиль 1 км
	классический стиль 3 км
	классический стиль 5 км
	классический стиль 7,5 км
	классический стиль 10 км
	классический стиль 15 км
	классический стиль 20 км
	классический стиль 30 км
	классический стиль 30 км (масстарт)
	классический стиль 50 км
	классический стиль 50 км (масстарт)
	классический стиль 70 км
	командный спринт
	свободный стиль - спринт
	свободный стиль 0,5 км
	свободный стиль 1 км
	свободный стиль 3 км
	свободный стиль 5 км
	свободный стиль 7,5 км
	свободный стиль 10 км
	свободный стиль 15 км
	свободный стиль 20 км
	свободный стиль 30 км
	свободный стиль 30 км (масстарт)
	свободный стиль 50 км
	свободный стиль 50 км (масстарт)
	свободный стиль 70 км
	скиатлон (5 км + 5 км)
	скиатлон (7,5 км + 7,5 км)
	скиатлон (10 км + 10 км)
	скиатлон (15 км + 15 км)
	персьют (5 км + 5 км)

персьют (7,5 км + 7,5 км)
персьют (10 км + 10 км)
персьют (15 км + 15 км)
эстафета (4 чел. x 3 км)
эстафета (4 чел. x 5 км)
эстафета (4 чел. x 10 км)
лыжероллеры - командная гонка
лыжероллеры - масстарт
лыжероллеры - персьют
лыжероллеры - отдельный старт
лыжероллеры - спринт
лыжероллеры - эстафета (2 чел. x 2,5 км) x 3
лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 10 км)
лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 6 км)

1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1.2.1. Характеристика вида спорта «лыжные гонки»

Лыжные гонки – это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе. Оценкой результата служит время прохождения дистанции. Относятся к циклическим видам спорта.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определённые дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

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

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

подготовленности лыжников. Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта.

Грамотная техника передвижения на лыжах представляет систему движений, при помощи которой спортсмен может добиться максимальной эффективности своих действий. Она, также, помогает полностью реализовать возможности для достижения желаемого результата. Основными показателями качества техники являются эффективность, естественность и экономичность.

Существует два основных стиля передвижения на лыжах – коньковый (свободный) и классический.

Коньковый (свободный) стиль. Данный стиль передвижения подразумевает, что лыжник может самостоятельно выбирать способ, при помощи которого будет перемещаться по дистанции. Стоит отметить, что классический ход существенно уступает свободному в скорости.

С 1981 коньковые способы передвижения активно используются лыжниками. В то время, Паули Сиитонен, лыжник из Финляндии, который уже перешагнул 40-летний рубеж, впервые применил его на соревнованиях, в гонке на 55 километров и победил.

Среди свободных ходов, в наши дни, наиболее распространены: двушажный одновременный (применяется на подъемах средней и малой крутизны, а также равнинных участках);

одношадный одновременный (на пологих участках, некрутых подъемах, равнинах, а также при стартовом подъеме).

Классический стиль. К данному стилю относят виды передвижения, в процессе которых лыжник проходит практически всю предназначенную дистанцию по заранее подготовленной лыжне, которая состоит из двух колеи, расположенных параллельно друг другу.

«Классические» лыжные ходы подразделяются на одновременные и попеременные, по способу отталкивания палками. В по числу шагов, совершаемых в одном цикле, они подразделяются на попеременно двушажный, одновременно одношажный, а также бесшажный. Самым распространенным из них, однако, считается двушажный попеременный ход, который, чаще всего, используется на отлогих склонах и подъемных участках, а также на подъемах средней крутизны (но только при очень хорошем скольжении). А вот одношажный одновременный ход используют лишь на отлогих подъемах (при свободном скольжении), на ровных участках или же на уклонах, при сравнительно неплохом скольжении.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

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

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

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

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

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

б) Командный спринт. Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов

трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масстарта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

1.2.2. Сроки реализации спортивной подготовки

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» составляет:

Этап начальной подготовки (НП) – 3 года обучения;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет обучения;

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 2.

На этапе начальной подготовки (далее - ЭНП) зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься лыжными гонками. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки и требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество лиц (человек)	Максимальное количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	1	1

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ) зачисляются спортсмены не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе:

-период обучения на УТЭ до 2-х лет – спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

-период обучения на УТЭ свыше 2-х лет – спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

На этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ЭССМ) зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных группах 15 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе – спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта».

На этап высшего спортивного мастерства (далее -ЭВСМ) зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных группах 17 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации - «мастер спорта России», для зачисления в группы на данном этапе.

При комплектовании учебно-тренировочных групп СШОР11:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других спортивных организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

1.2.3. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая четыре-пять недель весенне-летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), в соответствии с предельными требованиями к максимальному объему тренировочной нагрузки (таблицы 3,4).

**Пределные требования к максимальному объему
тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Кол-во час в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее кол-во час. в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664
Кол-во тренировок в неделю	3	4	5	6	6	8

Таблица 4

Требования к качественному и количественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года (промежуточная)
<i>Этап начальной подготовки</i>				
До 1 года	9	12	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП
Свыше года (1-3 год обучения)	10	12	8	Выполнение нормативов ОФП и СФП
<i>Учебно-тренировочный этап</i>				
До двух лет (1-2 год обучения)	12	10	14	Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа, выполнение спортивных разрядов - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Свыше двух лет (3-5 год обучения)	12	10	18	Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
<i>Этап спортивного совершенствования мастерства</i>				
ЭССМ	15	4	24	Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа, достижение в период обучения на ЭССМ спортивный разряд – «КМС».
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>				

ЭВСМ	17	1	32	Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа, достижение спортивного звания «МС»
------	----	---	----	--

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указывается в соответствии с:

- требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», таблица 5;
- требованиями к видам соревнований, которые определяются тренером для каждого лица, проходящего спортивную подготовку, на основании оценки его подготовки;
- перечнем учебно-тренировочных мероприятий, таблица 6;
- используемой при планировании системой периодизации спортивной подготовки, включая переходные периоды (циклы, блоки) рекреационной направленности.

Объем самостоятельной подготовки и ее продолжительность может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШОР11.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Таблица 6

Объем учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	-	21	21

	подготовке к международным спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-		До 14 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

Учебно-тренировочный процесс во всех его формах и видах спортивной подготовки используется для расчета объема учебно-тренировочной нагрузки. Продолжительность учебно-тренировочных занятий, а также суммарную продолжительность тренировочных занятий в микроциклах, мезоциклах, этапах, периодах и макроциклах составляют физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку. Физическая нагрузка является одним из главных целевых показателей в плане годового макроцикла (годовом плане) и планах других циклов подготовки.

В целях контроля подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и корректировки учебно-тренировочного процесса лица, осуществляющие спортивную подготовку, внутри годового цикла подготовки проводят контрольные мероприятия (тесты), согласно объему соревновательной деятельности (таблица 5).

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

1.2.4. Виды и формы обучения

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки по виду спорта «лыжные гонки»: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШОР в обязательном порядке, в пределах объема часов, в зависимости от этапа спортивной подготовки, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по антидопинговой работе, а также контрольные и переводные нормативы на каждом из этапов спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план представлен имеет следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия (таблица 7):

общая физическая подготовка,

специальная физическая подготовка,

техническая подготовка,

тактическая, теоретическая и психологическая подготовка,

инструкторская и судейская практика,

участие в соревнованиях,

медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) указанных спортивных соревнований.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		до года группа (1 год обучения)	свыше года (2-3 год обучения)	до двух лет (1-2 год обучения)	свыше двух лет (3-5 год обучения)								
		Недельная нагрузка в часах											
		6	8	14		18		не планируется		не планируется			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3		3		4		4			
		Наполняемость групп (человек)											
		от 12		от 10				от 4		от 1			
1.	Общая физическая подготовка	190	61%	242	58%	291	40%	327	35%				
2.	Специальная физическая подготовка	57	18%	104	25%	218	30%	300	32%				
3.	Техническая подготовка	47	15%	46	11%	132	18%	114	12%				
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	2%	8	2%	22	3%	47	5%				
5.	Инструкторская и судейская практика	0	0%	0	0%	14	2%	28	3%				
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	8	2%	22	3%	28	3%				
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	2%	8	2%	29	4%	92	10%				
Общее количество часов в год		312		416		728		936					
Соревновательная деятельность													
1	Контрольные	2		3		6		9		10		9	
2	Основные			2		6		8		11		18	

Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;
2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;
3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;
4. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;
5. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии;

б. дистанционные технологии – обучение реализуется в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Формы дистанционного обучения, применяемые в учебно-тренировочном процессе:

- лекционные занятия — это основной вид занятий, так как они являются основой подготовки обучаемых;
- практические занятия — это более углубленные, требующие самостоятельного изучения, занятия;
- консультации - проводятся с целью устранения недопонимания какой-либо образовательной программы, поддержки со стороны преподавателя;
- семинарские занятия - проводятся с целью обсуждения различных тем данной дисциплины (вебинар).

1.2.5. Режим учебно-тренировочной работы

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебно-тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией СШОР по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Начало занятий в СШОР не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Для лиц в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Продолжительность одного учебно-

тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» определяется СШОР.

С учетом специфики вида спорта «лыжные гонки» определяются следующие особенности учебно-тренировочной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «лыжные гонки» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допускается объединение (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.

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость учебно-тренировочного процесса (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности

учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

1.2.6. Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности 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.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, 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, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы (см. Приложение 1, настоящей Программы):

1. Профориентационная деятельность.
2. Здоровьесбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.
5. Лекционно-просветительная работа.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

5) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

6) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

1.2.7. Программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам

к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

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.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

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

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

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

В спортивной школе ежегодно проходят мероприятия по антидопинговой работе, согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, см. приложение 2, настоящей Программы.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

При работе, направленной на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним со спортсменами, необходимо применять доступную форму подачи материала с активным

использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

Спортсмен обязан быть ознакомлен с нормативными документами:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Общероссийские антидопинговые правила.

Основная задача проведения антидопинговых мероприятий – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами Организации.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопингового контроля для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов.

Согласно тематическому плану;

- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу;
- информирование занимающихся и работников СШОР по вопросам антидопингового контроля на официальном сайте СШОР в сети Интернет;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

1.2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач СШОР является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей (см. приложение 1, настоящей Программы).

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

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе групп 1-2-го года обучения.

Проведение тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки и тренировочного этапа до двух лет обучения.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря. Ведение судейства с электронной системой «Лыжный стадион».

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «лыжные гонки», может быть зачислен на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Занимающиеся должны проходить медицинские осмотры в медицинских организациях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н (см. Приложение 3, настоящей Программы).

СШОР обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Для восстановления работоспособности обучающихся СШОР, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ первого и второго годов обучения. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий

ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

План применения восстановительных мероприятий см. приложение 4, настоящей Программы.

2. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

2.1. Требования к результатам реализации Программы

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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;

- 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 и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

2.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых СШОР. Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся лыжными гонками на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся
- уровень и динамика спортивных результатов;
- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности лыжников на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

Таблица 8

Методическое обеспечение образовательного процесса

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретические основы	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов -самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; -учебно-методическая литература; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь	беседы
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль.
Специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. -текущий контроль. - протоколы соревнований

Инструкторская и судейская подготовка	- беседа; - изучение правил соревнований; - просмотр учебных пособий по организации соревнований; - практика	- наблюдение за игрой занимающихся; - помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям)	- учебно-методические пособия; - правила соревнований по лыжным гонкам; - оборудование для соревнований; - электронные презентации; - видеофильмы с соревнованиями различного уровня.	- оценка выполнения обязанностей на практике рефери, бокового судьи, технического секретаря, судьи-секундометриста, судьи-информатора, судьи при участии в выполнении нормативных требований для присвоения спортивной категории «Юный судья», «Судья третьей категории», «Судья второй категории»
---------------------------------------	---	--	---	--

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль (таблица 9).

Таблица 9

Основное содержание комплексного контроля и его разновидности

Разновидности комплексного контроля	Направления контроля			
	Контроль соревновательной деятельности (СД)	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями	Контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов	Контроль за состоянием внешней среды
		Контроль тренировочной деятельности (ТД)	Контроль соревновательной деятельности (СД)	
Этапный	а) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях, завершающих определенный этап подготовки; б) анализ динамики показателей СД на всех соревнованиях этапа	а) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки; б) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения	Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки	За климатическими факторами (температура, влажность, ветер, солнечная радиация), за качеством инвентаря, оборудования, покрытий спортивных сооружений, характеристикой трасс соревнований и тренировки, скольжением, поведением зрителей и объективностью судейства на соревнованиях и их
Текущий	Измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикл тренировки (если она	а) построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки; б) суммирование нагрузок по всем	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими	

	предусматривается планом)	характеристикам за микроцикл и определение их содержания	тренировочными занятиями	влиянием на результаты в спортивных соревнованиях и контрольных тренировочных занятиях
Оперативный	Измерение и оценка показателей на любом соревновании	Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия	Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятий	

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки п.п. 2.3. таблицы 10-13, настоящей Программы.

2.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки в МБУ ДО г.о. Самара «СШОР№11», утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебный год.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по видам спортивной подготовки (см. Таблицы 10-13) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в таблицах 11-13, настоящей Программы.

Таблица 10

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

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

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.40	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.40
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31.00	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.00
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.15
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.20
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			30.30	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	16.40
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.00	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Ход проведения тестирования

Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки для упражнений прыжок в длину, остальные виды упражнений выполняются один раз. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочному процессу. Контрольные испытания желательно планировать на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей тренировочной работы (вплоть до полного отдыха в течение 1-2 дней).

Тестирование проводится согласно графику проведения контрольных испытаний, утвержденного директором СШОР.

Тестирование проводится в один или два дня. В первый день целесообразно включать технически сложные и преимущественно скоростные упражнения, во второй – скоростно-силового характера и требующие проявления специальной выносливости.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «лыжные гонки», по этапам спортивной подготовки

В программных материалах для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки для каждой категории занимающихся определены допустимые объемы учебно-тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены примерные варианты построения годового учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований в подготовки лыжников-гонщиков.

Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с обучающимися. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

Общая физическая подготовка (для всех этапов обучения)

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки): Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Имитационные упражнения. Кроссовая подготовка. Ходьба с заданным темпом и распределение сил на всю дистанцию. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3.1.1. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки до одного года (1 год обучения)

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки до одного года

ЭНП до 1 года	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	6	6	11	10	24	21	25	20	22	20	16	9	190
Специальная физическая подготовка	8	5	5	5	3	3	0	5	4	5	6	8	57
Техническая подготовка	9	9	9	9	0	0	0	0	0	0	4	7	47
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	6
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	2	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	6
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6
Количество час в месяц	26	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	312

Общая физическая подготовка (190 часов)

Практические занятия

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

Специальная физическая подготовка (57 часов)

Практические занятия

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение

аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка (47 часов)

Практические занятия

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Обучение основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Теоретическая подготовка (3 часа)

Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Гигиенические основы ФК и С. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Тактическая подготовка (2 часа)

Овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д.

Психологическая подготовка (1 час)

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

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

Важную роль в воспитании волевых качеств и в подготовке спортсмена в целом играют самовоспитание и самостоятельность в проведении тренировок и участии в соревнованиях. Чрезмерная опека со стороны тренера порой приводит к отрицательным явлениям в подготовке спортсменов.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (2 часов)

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы.

Участие в спортивных соревнованиях (2 часов)

Участие в 2 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки лыжника-гонщика. Определение путей дальнейшего обучения.

3.1.2. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки свыше одного года (2-3 год обучения)

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки свыше одного года

ЭНП св 1 года 2-3 год	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	7	7	12	23	30	23	22	28	24	30	24	12	242
Специальная физическая подготовка	9	9	11	7	8	8	8	10	8	10	8	8	104
Техническая подготовка	12	12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	10	46
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	8
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	2	1	1	1	1	1	0	0	0	0	8
Участие в спортивных соревнованиях	2	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8
Количество час в месяц	31	33	40	32	40	32	32	40	32	40	32	32	416

Общая физическая подготовка (242 часов)

Практические занятия

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

Специальная физическая подготовка (104 часов)

Практические занятия

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

Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыж и снега»: скользящие движения вперед-назад; изменение темпа и ритма движений

движений, меняя амплитуду движений; повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж; передвижение вправо, влево приставными шагами; передвижение приставными шагами в стороны /разглаживая снег/; прыжки на месте /в разомкнутом строю с опорой на палки и без

опоры/ , продвижение приставными прыжками в стороны; передвижение прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге; садиться и ложиться на лыжи; садиться рядом с лыжами; правильно и быстро вставать.

Упражнения в движении: передвижение по ровной или слегка пологой местности ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне, то же с приседанием и выпрямлением; передвижение ступающим шагом с поворотами /зигзагом/; ходьба ступающим шагом, чередуя широкие и короткие шаги; ходьба скользящим шагом по лыжне; продвижение скольжением на двух, на одной лыже после предварительного небольшого разбега; ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне; бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагом вокруг предметов /деревья, кустарники, кочки и т.д./, передвижение по равнине и в пологие подъемы "полуелочкой" и "елочкой"; переход с одной, параллельно идущей лыжни, на другую; игры и игровые задания на равнинной местности.

Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью /равновесием/ на скользящей опоре: спуски со склонов в высокой, средней, низкой стойке; в различных стойках; спуски после разбега; спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно; спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж; одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки; спуски в положении шага; подпрыгивание во время спуска; то же, но подпрыгивая поднимать только носки лыж или только задники лыж, спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков; спуски тройками, взявшись за руки, выдвигая вперед среднего, подтягивая крайних; спуски в основной, высокой стойке с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи; то же, отрывая при этом носок лыжи; спуск на одной лыже в шеренге, взявшись за руки: спуск в средней, высокой стойке с поочередным отрывом правой и левой лыжи; то же с постепенным увеличением дальности скольжения на одной лыже; то же с переступанием в сторону на параллельный след; спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход /после скатывания и на пологих склонах/ спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот; спуски поворотом переступанием после выката; спуски без палок с различным положением рук; спуски с различными движениями рук; спуски с различными положениями головы /голова повернута в влево, вправо, вверх/; спуски при встречном ветре и снегопаде; спуски в сумеречное время и с закрытыми глазами /на ровных склонах/; спуски с проездом в ворота различного размера и формы; спуски с расстановкой предметов в определенных местах; спуски с собиранием предметов, спуски с метанием снежков в цель.

Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом.

С этой целью вначале следует передвигаться по лыжне "полушагом" с большим наклоном туловища, удерживая палки за верхние концы /вдеть руки в петли палок/ параллельно лыжне.

По мере овладения упражнением постепенно увеличивать длину шага, сильнее отталкиваясь ногой и переходя на скольжение то на одной, то на другой лыжне.

Техническая подготовка (46 часов)

Практические занятия

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, и согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Ходы разучиваются и совершенствуются в слеш дующей последовательности: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный и попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный, изученный ранее при овладении рациональным отталкиванием палками, постоянно применяется и совершенствуется при овладении одновременными ходами.

Внимание уделяется изучению техники одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного лыжных ходов. С остальными ходами может быть проведено, главным образом, ознакомление.

Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Обучение основным элементами конькового хода.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременным бесшажным ходом под небольшой уклон; передвижение без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и отталкивание одной палкой; передвижение под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук. При выполнении указанных и подобных упражнений необходимо обращать внимание на активные движения туловищем.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге; махи ногой с броском туловища вперед с усилением опоры на поставленные впереди палки; передвижение в наклоне "полушагом", палки поперек лыжи удерживаются руками хватом сверху на ширине плеч, кисти

на уровне коленей; передвижение "полушагом" с махом рук с палками, взятыми за середину; передвижение скользящим шагом без палок и с палками, взятыми за середину, акцентированным размахиванием рук; передвижения скользящим шагом в небольшие подъемы; ходьба без палок по накатанной лыжне, по рыхлому снегу.

Теоретическая подготовка (4 часа)

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом 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. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. 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 лыжным гонкам.

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

Тактическая подготовка (2 часа)

Овладение способами передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей имеют наибольшее значение в тактической подготовке лыжника-гонщика. В условиях удовлетворительного и плохого скольжения на равнине и в подъемы различной крутизны наиболее часто применяются попеременный двухшажный и иногда попеременный четырехэтажный ходы. Кроме этого, попеременный четырехшажный ход используется при глубокой лыжне, когда затруднено отталкивание палками. На пологих спусках широко применяются одновременные ходы -одновременный одношажный и двухшажный; бесшажный - чаще всего на леденистых раскатанных участках лыжни и при спусках средней крутизны. При хорошем и отличном скольжении на равнине широкое применение находят попеременный двухшажный и одновременные ходы, но при первой возможности следует отдать

предпочтение одновременным, так как они дают преимущество в скорости при заметной экономии сил.

Психологическая подготовка (2 часа)

Моральные качества, свойственные спортсменам, добросовестное отношение к труду, к социальной собственности, настойчивость, решительность, смелость, трудолюбие, умение преодолевать трудности, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь и взаимовыручка, организованность, дисциплина, уважение к одноклассникам.

Спортивная честь и культура поведения, патриотизм, мужество и стойкость спортсменов. Развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства лыжника-гонщика. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и учебно-тренировочного процесса.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (2 часа)

Самоконтроль лыжника-гонщика, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям по лыжным гонкам.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Участие в спортивных соревнованиях (2 часа)

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки лыжника-гонщика. Определение путей дальнейшего обучения.

3.1.3. Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до двух лет (1-2 год обучения)

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до двух лет

ТЭ до 2 лет 1-2 год	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	8	8	8	32	28	30	30	32	30	30	30	25	291
Специальная физическая подготовка	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	218
Техническая подготовка	24	17	20	6	8	8	8	8	8	8	8	9	132
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Инструкторская и судейская практика	0	2	4	2	2	0	0	0	0	2	0	2	14
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	2	2	4	2	4	2	2	2	2	0	22
Участие в спортивных соревнованиях	9	10	8	0	0	0	0	0	0	0	0	2	29
Количество час в месяц	62	58	62	60	62	60	62	62	60	62	60	58	728

Общая физическая подготовка (291 часов)

Практические занятия

Упражнения, развивающие общую выносливость

Длительный равномерный и переменный бег в условиях пересеченной местности. Скорость бега от 2,4 до 3,5 м/сек. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег в гору, песку, кочкам. Ходьба и бег по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон.

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Всевозможные упражнения с предметами /гимнастические пилки, набивные мячи, гантели и др./ из различных исходных положений/стоя, сидя, лежа/. Упражнения с отягощением - сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа.

Подтягивание в смешанном вися и в вися прямым и обрyтым хватом. Лазание по канату с помощью ног и без помощи них. Лизание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в вися на руках. Упражнения с отягощениями: с гантелями 1-2 кг, с набивными мячами 1-3 кг, с мешками с песком 5-10 кг, со штангой 15-20 кг и др. Метание камней из различных исходных положений /вперед, через себя и т.п.

Круговые движения туловищем. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками и ногами.

Прогибание из положения лека бедрами на гимнастическом коне с фиксированными ногами. Различные упражнения в парах.

Из положения лежа на спине - поочередное и одновременное поднимание и опускание ног. То же исходное положение – круговые движения ногами, поднятыми до угла 45 *.

Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук /вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках/.

Подобные упражнения могут выполняться и в положении лежа на спине на наклонной гимнастической скамейке или доске /голова ниже ног/. Лежа на спине на мате одновременное поднимание рывками ног и рук вверх, стараясь коснуться руками носков.

Из положения вися /кольца, перекладина, гимнастическая стенка/ поднимание ног вверх до касания носками ног места хвата, круги ногами в обе стороны.

Из положения упор лежа - переход в упор лежа боком, в одну и другую сторону, в упор лежа сзади и др.

Различные движения прямой и согнутой ногой стоя, с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады. Незначительное продвижения толчками вперед за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе.

Подскоки на двух и одной ноге. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или на земле и на рейке гимнастической скамейки; то же, стоя в наклонном упоре. Ходьба с перекатом И ниток на носки.

Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх "одна нога на опоре. Прыжки вперед, в сторону из положения присев. Прыжки с отягощением. Стоя на коленях - ноги фиксированы сзади - наклоны прогнувшись вперед. Бег с высоким подниманием бедра. Выбрасывание ногами предмета.

Упражнения для развития равновесия и координации движений

Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамье, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения походных положений при движении по уменьшенной опоре.

Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами.

Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности обучающихся.

Прыжки с вращением короткой скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами. Прыжки с двойным вращением скакалки, бег с перепрыгиванием через скакалку, то же с ускорением. Пробегание под вращающейся длинной скакалкой, прыжки на двух и на одной ноге, то же с поворотом. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, то же, постепенно увеличивая расстояния. Броски мяча вверх, в сторону и ловля с подбеганием. Перебрасывание друг другу двух мячей одновременно. Броски мяча правой, левой рукой и ловля правой, левой рукой. Броски мяча в прыжке. Броски мяча в прыжке с поворотом. Метание теннисных, хоккейных мячей в цель и на дальность. Игры с мячом /лапта я др./.

Специальная физическая подготовка (218 часов)

Практические занятия

Специальная физическая подготовка, ее место и значение в тренировке лыжника, в развитии общей и специальной выносливости, силы, быстроты, способности к расслаблению, равновесия, координации движений, ориентировки в пространстве, ритмичности.

Процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, развития физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма. Понятие об этапах обучения и совершенствования физических, технических качеств, становление технического мастерства.

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-3-й	1-й	2-3-й
Общий объем нагрузки, км	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2200-2700
Объем лыжной подготовки, км	700-900	900-1200	600-700	700-1000
Объем роллерной подготовки,	300-400	500-700	200-300	400-500
Объем бега, имитации, км	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

Техническая подготовка (132 часов)

Практические занятия

Основной задачей технической подготовки на учебно- тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение приседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Способы ходов на лыжах и их характеристика. Скользящий шаг как основа техники лыжных ходов. Фазовый состав скользящего шага/фазы и граничные позы/. Путь, время и скорость в скользящем шаге в целом и в его фазах. Изменение скорости по фазам скользящего шага как критерий рациональности движений.

Общая схема движений в цикле попеременного двухшажного хода. Работа рук: маховый вынос руки с палкой вперед и постановки палки на снег, начало отталкивания, выполнения средней и заключительной фаз отталкивания палкой.

Работа ног: сила и направление отталкивания, подготовка к отталкиванию, пережат как условие правильного отталкивания. Перенос маховой ноги и ее загрузка весом тела.

Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Применение попеременного двухшажного хода на пересеченной местности и в различных условиях скольжения.

Общая характеристика одновременных лыжных ходов. Одновременный толчок палками с участием туловища и последующая проводка палок в крайне заднее положение. Краткие сведения о технике использования одновременных ходов. Сочетание элементов попеременных и одновременных лыжных ходов в одном цикле.

Техника преодоления подъемов различной крутизны. Выбор способа и направления подъема в зависимости от рельефа местности, снежного покрова, условий скольжения и смазки лыж. Техника спусков в различных стойках. Условия, обеспечивающие скорость спусков на дистанции лыжных гонок в различных условиях лыжни и скольжения.

Регулирование скорости спуска путем изменения направления спуска и выбора стойки. Торможения на спусках.

Техника выполнения поворотов при спусках со склонов различной крутизны, выбор способа поворота и особенностей его выполнения в зависимости от скорости спуска и условий местности на дистанции лыжных гонок.

Техническая подготовка в бесснежное время

Упражнения в принятии граничных поз фаз скользящего шага: начала скольжения, поза начала отталкивания рукой, поза начала подседания, поза начала отталкивания с выпрямлением ноги, смена позы начала подседания на позу начала отталкивания ногой с ее выпрямлением; смена позы окончания подседания на позу начала скольжения; смена позы начала подседания на позу начала скольжения.

Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания руками без палок и контролем правильности их выполнения: имитации попеременного отталкивания руками; имитация попеременного и одновременного отталкивания руками с использованием специальных тренажерных устройств позволяющих работать в изокинетическом режиме.

Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания ногами без лыж и контролем за правильностью их выполнении: имитация завершения отталкивания ногой с использованием возвышения, имитация выноса ноги, имитация отталкивания ногой с выпадом с движениями рук как при попеременном двухшажном, так и одновременном одношажном ходах.

Упражнения в переносе тяжести тела лыжника из крайне заднего положения в переднее активным разгибанием ноги в коленном суставе и сгибанием в голеностопном.

Упражнения в выпадах с последующим приставлением ноги.

Ходьба широким шагом по песку, пашне, воде. Ходьба и бег по воде /уровень воды доходит до середины голени/.

Повторение указанных выше упражнений стоя в воде уровень воды доходит до середины голени/. Передвижение вперед прыжками по мягкому грунту с поочередным отталкиванием ногами. Передвижение вперед прыжками по мягкому грунту с поочередным отталкиванием ногами. Передвижение на роликовых коньках, лыжероллерах, на лыжах по "заменителям" снега, толкаясь одними руками, чередуя при этом отталкивание двумя руками.

1 год обучения

Шаговая имитация в пологие подъемы до 100 м и "стелящаяся" имитация в пологие подъемы до 100 м /фаза полета незначительная, стопа маховой ноги проносится очень низко над опорной поверхностью/. В одном занятии до 1,5 км, за подготовительный период до 30 км.

Специализированная ходьба по слабопересеченной местности до 5-6 км в одном занятии, за подготовительный период до 100 км. Длительное равномерное продвижение на лыжероллерах с низкой и средней интенсивностью по слабопересеченной местности /легкие лыжероллеры/ до 10-14 км в одном занятии и до 500 км за подготовительный период.

Смешанное передвижение - сочетание различных видов ходьбы, бега, имитации до 6-6 км в одном занятии.

2 год обучения

Шаговая имитация в пологие подъемы до 150 м. "Стелящаяся" имитация в пологие подъемы до 150 м /фаза полета значительная, стопа маховой ноги проносится очень низко над опорной поверхностью/. В одном занятии до 2 км. За подготовительный период до 60 км.

Специализированная ходьба по слабопересеченной местности до 8 км в одном занятии, за подготовительный период 150 км. Длительное равномерное передвижение на лыжероллерах с низкой и средней интенсивностью по слабопересеченной местности /легкие лыжероллеры/ до 16-20 км в одном занятии 800 км за подготовительный период.

Смешанное передвижение - сочетание различных видов имитации бега и ходьбы до 8-10 км в одном занятии, из 2 км имитации.

Теоретическая подготовка (10 часов)

Физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

Психологическая подготовка. Характеристика. Общая психологическая подготовка.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

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

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

Физиологические основы ФК и С. Спортивная физиология. Классификация различных

видов мышечной деятельности.

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

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

Тактическая подготовка (6 часов)

1 год обучения

Спуски в различных стойках, определяя дальность скатывания. Спуски со склонов в высокой, средней, низкой, аэродинамической и стойке отдыха с определением времени прохождения участка до контрольной отметки. Спуски в различных стойках после прохождения отрезка дистанции и с определением частоты пульса после выката. Спуски со склонов по наказанной лыжне в передней, основной и задней стойках и фиксированием времени прохождения до контрольной отметки. Спуски по жесткой лыжне на время на плоско поставленных лыжах и на "закантованных" лыжах /на наружных кантах/.

Передвижение на лыжах отдельных участков дистанции различными способами с фиксированием времени.

2 год обучения

Повторение упражнений, пройденных ранее. Спуски в различных стойках по накатанной лыжне и менее укатанной. Спуски на время в основной и задней стойках по рыхлому снегу и по накатанной лыжне. Спуски с поворотом, переступанием, ножницами и на параллельных лыжах с фиксированием времени. Спуски в различных стойках с отталкиванием палками после выката /начинать отталкивание от отметки/ и без отталкивания палками. Фиксировать время.

Передвижение на лыжах отдельных участков дистанции различными способами на время по хорошо накатанной лыжне и при хорошей опоре для палок, по хорошо накатанной лыжне при недостаточной опоре для палок, по рыхлой лыжне и плохой опоре для палок. Прохождение отдельных участков дистанций на время с чередованием различных способов передвижения.

Психологическая подготовка (6 часов)

На занятиях лыжными гонками юные спортсмены постоянно сталкиваются с трудностями самого различного характера - низкими температурами, сложным рельефом, плохим скольжением, большими по объему и интенсивности нагрузками др. Преодоление названных трудностей уже способствует воспитанию волевых качеств. Во время тренировок и соревнований лыжнику необходимо проявить качества, которые во многом решают задачи повышения

работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Это прежде всего - настойчивость и упорство в преодолении трудностей и в достижении поставленной цели, способность к максимальным напряжениям, смелость и решительность, уверенность в своих силах и др.

Тренер-преподаватель использует самые разнообразные методы (убеждение, принуждение, поощрение т.д.) и ряд специальных методов, применяемых непосредственно во время тренировочных занятий для воспитания волевых качеств. Это постепенное повышение трудностей (заданий), соревновательный метод, метод нагрузок «до отказа» и др.

Очень важно постоянно оказывать на учащихся воспитывающее воздействие с применением различных методов как во время учебной работы и тренировки, так и вне занятий спортом, в повседневной жизни. Во время учебно-тренировочного процесса решаются такие психологические качества как:

Смелость, решительность и уверенность лыжника

Концентрироваться.

Способность к максимальным напряжениям лыжников

Дисциплинированность лыжника

Настойчивость и упорство лыжника

Трудолюбие лыжника

Воспитание морально-волевых качеств тесно связано с патриотическим воспитанием и психологической подготовкой лыжников. Чувстве патриотизма, долг перед коллективом, стремление своей победой на состязаниях поднять престиж школы, класса, города являются мощным стимулом для систематической тренировки и для победы на больших соревнованиях. Все это, в свою очередь, способствует воспитанию настойчивости и упорства, целеустремленности, воли к победе, желанию преодолеть любые трудности.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (22 часов)

Медико-биологические средства восстановления - физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами.

Прогулки. Восстановительный бег.

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

Инструкторская и судейская практика (14 часов)

Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.

Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:

- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;
- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.

Участие в спортивных соревнованиях (29 часа)

Участие в 6-11 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки лыжника-гонщика. Определение путей дальнейшего обучения.

3.1.4. Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет (3-5 год обучения)

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет

ТЭ св 2 лет 3-5 год	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	18	12	19	19	44	47	30	27	21	39	36	15	327
Специальная физическая подготовка	30	29	23	20	25	24	24	25	25	25	25	25	300
Техническая подготовка	12	12	12	11	0	0	11	11	11	11	11	12	114
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	6	2	4	4	4	4	4	4	4	4	47
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	2	0	2	2	0	2	2	2	28
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	10	6	0	2	4	6	0	0	0	28
Участие в спортивных соревнованиях	14	14	14	12	0	0	8	8	8	0	0	14	92
Количество час в месяц	81	75	78	78	81	75	81	81	75	81	78	72	936

Общая физическая подготовка (327 часов)

Практические занятия

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

Специальная физическая подготовка (300 часов)

Практические занятия

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

С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Допустимые объемы основных средств подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Показатели	Юниоры- Мужчины		Юниорки Женщины	
	Год обучения			
	1-й	2-3-й	1-й	2-3-й
Общий объем нагрузки, км	5300-6200	6300-8300	4300-5000	5200-6300
Объем лыжной подготовки, км	2300-2800	3600-4000	2000-2300	2400-2900
Объем роллерной подготовки,	1400-1600	1700-2000	1100-1200	1500-1600
Объем бега, имитации, км	1600-1800	2000-3000	1200-1400	1600-1800

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	чсс, уд./мин	La, мМоль/л
IV	Максимальная	>106	183	>9
III	Высокая	95-105	172-182	6-8
II	Средняя	81-94	141-171	4-5
I	Низкая	<80	140	<3

Техническая подготовка (114 часов)

Практические занятия

3 год обучения

Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега»: изученные ранее упражнения выполняются с изменением темпа, амплитуды движений, интенсивности, при

сохранении их точности; выполнение изученных ранее упражнений со зрительным контролем и без него.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью /равновесием/ на скользящей опоре:

изученные ранее упражнения в спусках со склонов выполняются на различных по длине и крутизне склонах, наиболее высокой скорости и при переменной скорости; спуски со склонов в различных стойках с выполнением конкретных заданий; спуски со склонов с частичным или полным исключением зрительного контроля; спуски со склонов с перенесением тяжести тела в переднем-заднем направлении; спуски на закантованных лыжах и т.д.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками:

передвижение одновременным бесшажным ходом в различных условиях скольжения; передвижение, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл попеременного бесшажного; то же, чередуя цикл одновременного бесшажного с двумя циклами попеременного бесшажного; передвижение, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл одновременного одношажного /стартовый вариант/; то же, чередуя цикл одновременного бесшажного хода с двумя циклами одновременного одношажного /стартовый вариант/.

Передвижение попеременным бесшажным ходом с сохранением амплитуды движения туловища, как в одновременном бесшажном ходе.

Указанные упражнения необходимо выполнять непременно при твердой опоре для палок. При передвижении с переменным темпом необходимо добиваться сохранения оптимальной амплитуды движений, их свободы, естественности, законченности.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами:

повторение изученных ранее упражнений; передвижение без палок с акцентированным движением рук; передвижение без палок с акцентированным маховым выносом ноги /стремление к скорейшему сведению бедер после шага/; передвижение без палок с переменной интенсивностью, при сохранении оптимальной амплитуды движений; передвижение без палок с повышенной интенсивностью с фиксированием времени прохождения отдельных участков дистанции; передвижение без палок в пологие подъемы.

Упражнения, направленные на овладение координацией движения рук и ног в лыжных ходах:

передвижение попеременным двухшажным ходом, акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага; то же, меняя темп движений; передвижение, чередуя цикл одновременного одношажного хода /стартовый вариант/ с аналогичным, толчком другой ногой и последующим толчком одной одноименной рукой - акцентировать при этом встречное

движение - толчок рукой и маховый вынос одноименной ноги; то же, изменяя ритм движений - увеличивая фазу свободного скольжения во втором цикле.

Кроме указанных упражнений совершенствуется техника попеременных и одновременных лыжных ходов; переходов с одновременного одношажного /стартовый вариант/ на попеременный двухшажный- переход с прокатом и переход от попеременного двухшажного хода к одновременному - переход без шага. Совершенствуется техника спусков в различных стойках, спусков наискось и поворотов в движении, изученных ранее.

Длительное равномерное передвижение на лыжах с низкой интенсивностью до 18 км в одном занятии.

За период подготовки на снегу - специально-подготовительный этап и соревновательный период до 650 км.

Переменные тренировки по среднепересеченной местности до 14-15 км в одном занятии. Из них сумма отрезков, пройденных со средней интенсивностью, - 5-6 км и с около соревновательной интенсивностью до 2 км.

Общий объем километража, пройденного на лыжах со средней интенсивностью, составляет до 840 км и с около соревновательной интенсивностью - до 200 км.

Контрольные тренировки и соревнования на дистанции 3 км, 5 км, 10 км /юноши/ и 2 км, 3 км, 5 км /девушки/.

4 год обучения

Совершенствование лыжных ходов. Выполнение изученных ранее упражнений, повышая требования к легкости, стремительности и в определенной мере мощности движений в соответствии с повышением уровня подготовленности лыжника- гонщика. Повторение материала по технике передвижения на лыжах, пройденного ранее: ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов. Совершенствование техники лыжника при различном состоянии лыжного покрова и погоды. Спуски на лыжах с крутых склонов в условиях затрудненного скольжения. Изучение переходов от одновременного одношажного к попеременному двухшажному ходу - прямой переход и переход через один шаг от попеременного к одновременному.

Длительное равномерное передвижение на лыжах с низкой и средней интенсивностью до 20-25 км в одном занятии. За период подготовки на снегу /специально-подготовительный этап и соревновательный период/ общий объем передвижений на лыжах с низкой интенсивностью составляет до 600 км.

Переменные тренировки по среднепересеченной местности до 15-18 км. Из них сумма отрезков, пройденных с около соревновательной скоростью, составляет 5-6 км.

Общий объем километража, пройденного на лыжах со средней и около соревновательной интенсивностью, составляет до 880 км.

Равномерные передвижения с высокой интенсивностью /темповые тренировки/ до 100-110% длины соревновательных дистанций своей возрастной категории. Общий объем километража, пройденного на лыжах с высокой интенсивностью, составляет до 350 км. Контрольные тренировки и соревнования проводятся на дистанциях 3 км, 5 км, 10 км /юноши/ и 3 км, 5 км, 8 км /девушки/.

5 год обучения

Выполнение изученных ранее упражнений, повышая требования к эффективности и экономичности их выполнения.

Выполнение изученных ранее упражнений, направленных на совершенствование элементов техники при передвижении по тренировочной лыжне с высокой интенсивностью и с переменной скоростью. Дальнейшее совершенствование технической подготовленности при передвижении изученными лыжными ходами. Применение изученных ранее сочетаний лыжных ходов /переходов/ при передвижении с высокой скоростью. Изучение перехода от попеременного к одновременному ходу через два шага. Комбинированные способы подъемов /прямо по склону, наискось, зигзагами/. Подъемы в усложненных условиях /по рыхлому снегу, по заросшему склону, по обледенелому склону/. Спуски на лыжах с крутых склонов при удовлетворительном и хорошем скольжении.

Длительное равномерное передвижение на лыжах по среднепересеченной местности с низкой и средней интенсивностью в одном занятии до 30-35 км. За период подготовки на снегу /специально-подготовительный этап и соревновательный период/ общий объем передвижений на лыжах с низкой интенсивностью составляет до 670 км.

Переменные тренировки по среднепересеченной местности до 20-25 км. Из них - сумма отрезков, пройденных с около соревновательной интенсивностью, составляет 7-8 км.

Общий объем километража, пройденного на лыжах со средней и около соревновательной интенсивностью, составляет до 930 км.

Равномерное передвижение с высокой интенсивно /темповые тренировки/ до 100-130% длины соревновательной дистанции своей возрастной категории в соответствующих этапах подготовки. Общий объем километража, пройденного с интенсивностью, до 400 км, контрольные тренировки и соревнования проводятся на дистанциях 3 км, 5 км, 10 км, 15 км/ юноши/ и 3 км, 5 км, 8 км, 10 км /девушки/.

Техническая подготовка в бесснежное время

Упражнения в принятии граничных поз фаз скользящего шага: начала скольжения, поза начала отталкивания рукой, поза начала подседания, поза начала отталкивания с выпрямлением

ноги, смена позы начала подседания на позу начала отталкивания ногой с ее выпрямлением; смена позы окончания подседания на позу начала скольжения; смена позы начала подседания на позу начала скольжения.

Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания руками без палок и контролем правильности их выполнения: имитации попеременного отталкивания руками; имитация попеременного и одновременного отталкивания руками с использованием специальных тренажерных устройств позволяющих работать в изокинетическом режиме.

Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания ногами без лыж и контролем за правильностью их выполнении: имитация завершения отталкивания ногой с использованием возвышения, имитация выноса ноги, имитация отталкивания ногой с выпадом с движениями рук как при попеременном двухшажном, так и одновременном одношажном ходах.

Упражнения в переносе тяжести тела лыжника из крайне заднего положения в переднее активным разгибанием ноги в коленном суставе и сгибанием в голеностопном.

Упражнения в выпадах с последующим приставлением ноги.

Ходьба широким шагом по песку, пашне, воде. Ходьба и бег по воде /уровень воды доходит до середины голени/.

Повторение указанных выше упражнений стоя в воде уровень воды доходит до середины голени/. Передвижение вперед прыжками по мягкому грунту с поочередным отталкиванием ногами. Передвижение вперед прыжками по мягкому грунту с поочередным отталкиванием ногами. Передвижение на роликовых коньках, лыжероллерах, на лыжах по "заменителям" снега, толкаясь одними руками, чередуя при этом отталкивание двумя руками.

3 год обучения

Шаговая имитация в пологие подъемы до 150 м, «Стелящаяся» имитация в пологие подъемы до 150 м. В одном занятии до 2,5 км. За подготовительный период до 80 км.

Специализированная ходьба с переменной интенсивностью по слабо и среднепересеченной местности до 10 км в одном занятии, за подготовительный период до 150 км. Длительное равномерное передвижение на лыжероллерах /легкие лыжероллеры/ с низкой и средней интенсивностью по слабопересеченной местности до 24-32 км в одном занятии и до 1000 км за подготовительный период.

Смешанное передвижение - сочетание различных видов имитации бега и ходьбы до 8-10 км в одном занятии, из них до 2,5 км имитация.

4 год обучения

Шаговая "стадящаяся" и прыжковая имитация в пологие подъемы до 180 м, в одном занятии до 3 км, за подготовительный период до 100 км.

Специализированная ходьба с переменной интенсивностью по среднепересеченной местности до 12 км в одном занятии, до 200 км за подготовительный период.

Длительное передвижение на лыжероллерах с равномерной и переменной интенсивностью по среднепересеченной местности до 32-36 км в одном занятии и до 1200 км за подготовительный период. При передвижении с переменной интенсивностью проходить до 6 км с соревновательной и около соревновательной интенсивностью.

Смешанное передвижение - сочетание различных видов имитации, ходьбы, бега в одном занятии до 13-18 км. Из них имитация до 3 км.

5 год обучения

Шаговая "стелящаяся" и прыжковая имитация в пологие подъемы до 200-250 м, в одном занятии до 4 км, за подготовительный период до 120 км.

Специализированная ходьба по среднепересеченной местности до 15 км в одном занятии и до 250 км в течение подготовительного периода.

Длительное передвижение на лыжероллерах с равномерной и переменной интенсивностью по среднепересеченной местности до 40 км в одном занятии и до 1400 км за подготовительный период. При передвижении с переменной интенсивностью проходить до 8 км с соревновательной и около соревновательной интенсивностью.

Смешанное передвижение - сочетание различных видов имитации, ходьбы, бега: в одном занятии до 25 км, из них имитация до 4 км.

Теоретическая подготовка (21 часов)

Физическая культура и спорт. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

История возникновения олимпийского движения. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Правила вида спорта. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного процесса.

Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

Физиологические основы ФК и С. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

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

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Тактическая подготовка (13 часов)

3 год обучения

Прохождение отдельных участков дистанции на время. Прохождение участков дистанции с заданной интенсивностью /контролировать пульс до и после выполнения задания/. Прохождение участков дистанции с самооценкой времени затраченного на выполнение задания. Участие в контрольных тренировках и последующее прохождение той же дистанции на время с увеличением интервалов между участниками и без информации во время задания /самооценка времени, затраченного при повторном прохождении дистанции, самооценка эффективности прохождения отдельных участков дистанции/.

Повторение прохождения трассы лыжных гонок в идентичных условиях /самооценка времени затраченного на прохождение дистанций/.

4 год обучения

Участие в контрольных прикидках и соревнованиях с заданием равномерного прохождения всей дистанции; прохождение с увеличением скорости в начале дистанции, на отдельных ее участках, при финишировании /самооценка самочувствия спортсмена перед выполнением задания, оценка состояния спортсмена с помощью тестов/.

Прохождение отдельных участков дистанции с общего старта. Прохождение отдельных участков дистанции при парном старте. Прохождение отдельных участков дистанции при парном старте с равными по силе соперниками, с более сильными и слабыми соперниками.

Прохождение по круговой лыжне с выбором места и способа обгона впереди идущего.

5 год обучения

Участие в контрольных прикидках и соревнованиях с заданиями: проходить технически правильно сложные участки дистанции;

проходить всю дистанцию с около соревновательной интенсивностью; проходить дистанцию с ориентацией на график конкретных участников - равных по силам и более сильных;

проходить дистанцию с увеличением интенсивности передвижения на последнем километре; проходить дистанцию с преимущественным применением одновременных ходов и т.п.

Психологическая подготовка (13 часов)

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

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

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

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

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

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую

погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

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

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

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

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

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

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (28 часов)

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

Инструкторская и судейская практика (28 часов)

Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование навыков наставничества;
- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;
- формирование склонности к педагогической работе.

Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:

- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;
- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.

Участие в спортивных соревнованиях (92 часа)

Участие в 8-16 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки лыжника-гонщика. Определение путей дальнейшего обучения.

4. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

4.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки»

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

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки» не ниже всероссийского уровня.

4.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно

преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «лыжные гонки» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер.

Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на тренировочных сборах, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед СШОР, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи тренировочной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность.

В СШОР разрабатываются текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл) планы.

Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых, индивидуальных тренировочных занятий, промежуточной (итоговой) аттестации, сдачи нормативов.

Ежемесячному планированию подлежат инструкторская и судейская практика, а также восстановительные и другие мероприятия.

Для проведения занятия по лыжным гонкам необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей. Часть первая – подготовительная. В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Часть вторая – основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение (совершенствование) технических и тактических действий, развитие физических качеств. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения. Часть третья – заключительная, задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов.

4.3. Требования к технике безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки»

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».

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организации, спортсменов к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность занимающихся во время проведения тренировочного занятия возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой. В течение года тренер проводит со спортсменами инструктажи по технике безопасности.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «лыжные гонки» осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по виду спорта «лыжные гонки» ведется в журнале учета работы тренировочной группы.

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при несоблюдении правил использования спортивного инвентаря и оборудования, а также спортивной экипировки - травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы;
- травмы при использовании нецелесообразной нагрузки;
- снижение работоспособности и ухудшение самочувствия в виду переутомления.

Общие требования безопасности:

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия.

Знать место расположения аптечки и правила оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдать расписание тренировочного процесса, установленные режимы занятий и отдыха, соблюдать правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом занятий:

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, снять со своего тела предметы, представляющие опасность;
- надеть специальную лыжную экипировку;
- под руководством тренера приготовить инвентарь, необходимый для проведения тренировочных занятий.

Требования безопасности во время занятий:

Спортсмен должен:

- внимательно слушать и четко выполнять указания тренера;
- соблюдать дисциплину и порядок;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках не менее 30 метров;
- при движении по лыжне или трассе не останавливаться, а также не отдыхать, стоя на пути движения других спортсменов;
- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками;

Спортсмену запрещается:

- совершать хаотичные движения, мешать другим спортсменам;
- резко изменять направление своего движения;
- мешать тренеру во время объяснения задания;
- отвлекать других участников тренировочного процесса при выполнении упражнений;
- пользоваться неисправным спортивным инвентарем и оборудованием;
- покидать место проведения занятия без разрешения тренера.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях во время тренировочных занятий по лыжным гонкам

Спортсмен должен:

- при недомогании, резком ухудшении самочувствия или первых признаках обморожения, прекратить тренировочное занятие и поставить в известность тренера. При обморожении немедленно растереть поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растереть непосредственно обмороженное место;

- при поломке инвентаря или оборудования немедленно прекратить его использование и сообщить об этом тренеру;

- при получении травмы и другом несчастном случае пострадавший или очевидец обязаны немедленно сообщить об этом тренеру, который принимает меры по оказанию первой доврачебной помощи, либо принимает решение о госпитализации.

Требования техники безопасности по окончании занятий:

Спортсмен должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную экипировку;
- принять душ (при наличии) или вымыть лицо и руки с мылом.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Материально технические условия реализации Программы

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

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

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 14,15);

обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 16,17);

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.

15. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности

учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Таблица 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Дрель (шуруповёрт) для роторной щетки для обработки лыж	штук	2
8.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
9.	Измеритель скорости ветра	штук	2
10.	Крепления лыжные	пар	12
11.	Лыжероллеры	пар	12
12.	Лыжи гоночные	пар	12
13.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Мяч баскетбольный	штук	1
17.	Мяч волейбольный	штук	1
18.	Мяч футбольный	штук	1
19.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
20.	Наждачная бумага разной зернистости (от 80 до 300)	комплект	20
21.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палки для лыжных гонок	пар	12
24.	Пробка синтетическая	штук	24
25.	Роторные щетки для подготовки лыж	штук	20
26.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	4
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	2
30.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
31.	Снегоход	штук	1
32.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
33.	Спортивное ограждение «Виборд»	комплект	1
34.	Стальной скребок	штук	10

35.	Стенка гимнастическая	штук	4
36.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
37.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
38.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
39.	Термометр наружный	штук	4
40.	Тренажер инерционный для специальной силовой подготовки лыжников	штук	6
41.	Утюг для смазки	штук	4
42.	Фен строительный (для разогрева мази)	штук	4
43.	Нетканый материал «Фибертекс»	штук	30
44.	Часы - пульсометр	штук	12
45.	Щетки для обработки лыж	штук	20
46.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
47.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
48.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4
49.	Электронный откатчик для лыж с плашками, 50 штук (для определения скорости мазей)	комплект	1

Таблица 15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1

4.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

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

5.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденный приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. № 733.

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденная приказом Минспорта России от 24 октября 2022 г. N 851

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.

5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
6. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
8. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
11. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
12. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
13. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
14. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
16. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
17. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
18. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
20. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
21. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
22. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.
23. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
24. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.
25. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
26. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». - М.: «Академия», 2002. - 480 с.
28. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 2 Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
- 3 Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
- 4 Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
- 5 Олимпийский Комитет России (<http://www.olympic.ru/>);
- 6 Международный Олимпийский Комитет (<http://www.olympic.org/>);
- 7 Журнал «Лыжный спорт»(<http://www.skisport.ru/>).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Для групп ЭНП Теоретическое изучение Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.	В течении года
		Для групп УТЭ Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок. Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнования Судейство соревнований в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	УТЭ для 1-2 года обучения Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе групп 1-2-го года обучения. УТЭ для 3-5 года обучения Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия Проведение тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки и тренировочного этапа до двух лет обучения. Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими прием приемы (упражнения), и находить ошибки, уметь анализировать их	В течении года

2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Физкультурно-массовые мероприятия: «День защиты детей» «День физкультурника» «День знаний» «Фестиваль борьбы» Осенний кросс</p> <p>Беседы: «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна- когда она безопасна» «Здоровье- это здорово» «Полезный разговор»</p>	июнь август сентябрь октябрь октябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><u>Теоретическое изучение:</u> Применение восстановительных мероприятий – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Витамины.</p> <p><u>Практическое изучение:</u> Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Применение восстановительных мероприятий –душ, баня, водные процедуры, массах, самомассаж. Соблюдение рационального, сбалансированного питания, водный контроль. Витаминизация.</p>	В течении года
2.3.	Профилактика травматизма	<p>Беседы: Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. Практическое изучение: Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.</p>	в течении года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка</p> <p>Практическая подготовка:</p>	<p>Беседы: «Наш дом- Россия» «Война-печальной слова нет» Ознакомление Государственными символами России «Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой</p>	<p>в течении года</p> <p>май</p>

	<p>Проведение физкультурно-массовых мероприятий</p> <p>Участие в спортивных мероприятиях</p> <p>Встречи с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы</p>	<p>Отечественной войне»; Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»; «Мы помним тебя, Беслан» Проведение мероприятий предусматривает Государственные символами России Соревнования МБУ г.о. Самара «СШОР №11» по кроссу, посвященному «Победе советского народа в Великой Отечественной войне» Эстафета по лыжным гонкам МБУ г.о. Самара "СШОР № 11", памяти военнослужащих, проявивших героизм в ходе специальной операции</p> <p>Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений. Участие в спортивных соревнованиях.</p>	<p>февраль</p> <p>сентябрь</p> <p>май</p> <p>март</p> <p>в течение года</p>
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка:	<p>Формирование умений и знаний способствующих достижению высоких спортивных результатов;</p> <p>Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, Формирование нравственного воспитания, толерантности, взаимоуважения;</p> <p>Правомерное поведение болельщиков, отношение к сопернику;</p> <p>Расширение общего кругозора обучающихся: посещение экскурсий (зал спортивной славы ГУОР), музеев, походы</p>	в течении года
5.	Лекционно-просветительная работа со спортсменами	<p>Беседа о информационной безопасности и зависимости</p> <p>Участие в международных соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. Ответственность при правонарушениях на международных соревнованиях</p> <p>Правила поведения во время соревнований по видам спорта. Ответственность за правонарушения</p> <p>Беседа «Права, обязанности и ответственность пассажиров в на наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)»</p>	в течении года
6	Работа с тренерами	Проведение тренерских советов по теме: «Методика воспитательно-	январь

		<p>профилактической работы в группах. Профилактика и предупреждение асоциального поведения спортсменов»</p> <p>Организация летней-оздоровительной компании для обучающихся</p>	май
7	Работа с родителями	<p>Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса</p> <p>Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков».</p> <p>Совместная деятельность родителей и спортсменов:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умственное развитие -воспитание нравственной культуры -воспитание эстетической культуры -воспитание физической культуры и здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация 	в течении года

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

Содержание мероприятия	Сроки реализации	Рекомендации по проведению мероприятий
Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила по соответствующему виду или виду спорта	Ежегодно январь	Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале
Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА	Ежегодно январь	Инструктаж
Памятка для тренера, спортсмена, родителя	Ежегодно январь	Инструктаж
Понятие о допинге	Январь на этапе НП, ТЭ	Лекция
Деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; Виды нарушений антидопинговых правил;	январь родителям	Курс РУСАДА
Виды антидопингового обеспечения	Февраль на этапе НП, ТЭ	Лекция
Медицинские последствия после применения допинга	Март на этапе НП, ТЭ	Лекция
Этические аспекты применения допинга	Апрель на этапе НП, ТЭ	Беседа
День чистого спорта	Апрель, НП, ТЭ	Конкурс
Запрещенный список запрещенных в спорте субстанций и методов. Обновление списка	На этапе ССМ, ВСМ	Лекция
Процедура допинг контроля	Май на этапе ТЭ, ССМ, ВСМ	Лекция
Программа для спортсменов сборных команд РФ	Сентябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАДА
Программа для дисквалифицированных спортсменов	Октябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАДА
Правила оформления запросов на терапевтическое использование; Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил	Декабрь родителям	Курс РУСАДА
Психолого-педагогические методы контроля за состоянием и поведением ребенка	По необходимости родителям	Беседа
Сертификация спортсменов (начиная с тренировочных групп)	1 раз в год	Онлайн- обучение РУСАДА на сайте https://rusada.ru/
Участие в образовательных семинарах	По назначению	Семинары

Медико-биологическое обеспечение учебно-тренировочного процесса

Приложение к Порядку 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)", утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. N 1144н

I. Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

I. Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Категория контингента	Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
------------------------------	-----------------------------	--------------------------	---	-------------------

Лица, занимающиеся физической культурой, массовым спортом, студенческим спортом, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (базовый уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, лица, желающие заняться физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (медицинский осмотр)

Лица, занимающиеся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья. Врач по спортивной медицине	Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объем которых установлен приказами Минздрава России. Дополнительно проводимые программы нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющих патологических изменений для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым видам спорта, программа которых включает повышенные нагрузки и соответствующие риски для здоровья (согласно	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа медицинского осмотра для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб
---	--------------------	---	---	---

	раздела II настоящего приложения, графы «тренировочный этап»). Определение допуска к занятиям	и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальным и нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.
Врач по спортивной медицине (в случае установления III или IV группы здоровья)	Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы). Электрокардиография (далее - ЭКГ) Эхокардиографическое исследование (далее - ЭхоКГ) по медицинским показаниям Стресс-ЭхоКГ(под нагрузкой) по медицинским показаниям Оценка реакции организма на физическую нагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющих патологических изменений Определение допуска к занятиям	

Лица, занимающиеся спортом на этапах спортивной подготовки, и лица, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (углубленное медицинское обследование)

Лица, занимающиеся спортом на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), лица, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования	1 раз в 12 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспаратаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназу (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевая кислота, креатинин, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо) Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики,
---	--------------------	--	--	---

Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог Медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине	заболеваний (опросники и протоколы). ЭКГ, ЭхоКГ Стресс-ЭхоКГ(под нагрузкой) (по показаниям) Холтеровское мониторирование (по показаниям) Спирография, Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) Ультразвуковое исследование (далее - УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. КТ/МРТ (по показаниям) Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, пролактин, трийодтиронин Т3 свободный, тироксин Т4 свободный, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспаратаминотрансферазу у (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевая	нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний (в том числе у родственников) и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальным и нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра. По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения
--	-------------------	--	---	--

Лица, занимающиеся спортом на этапе высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог	<p>кислота, креатинин, общий белок, фосфор, натрий, кальций, калий, железо) Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы) ЭКГ, ЭхоКГ Холтеровское мониторирование (по показаниям) Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям Спирография Рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) КТ/МРТ (по показаниям). УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы (по показаниям) Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям) Дополнительные консультации врачей-специалистов (по показаниям)</p>	<p>функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальным и нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.</p>	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации
--	-------------------	---	---	--	--

Офтальмолог	общий, пролактин,	врачей-
Кардиолог	трийодтиронин Т3	специалистов,
Гинеколог	свободный, тироксин Т4	функционально-
Уролог	свободный,	диагностические и
Дерматовенеролог	тиреотропный гормон	лабораторные
Стоматолог	(ТТГ).	исследования.
Медицинский	аланинаминотрансферазу	Программа
психолог/психотерапевт	(АЛТ),	углубленного
Врач по спортивной	аспартатаминотрансфераз	медицинского
медицине	у (АСТ), щелочную	обследования для
	фосфатазу,	инвалидов и лиц с
	креатинфосфокиназу	ограниченными
	(КФК), сердечная	возможностями
	креатинфосфокиназа	здоровья может
	(МВ-КФК), глюкозу,	изменяться в
	холестерин,	зависимости от
	триглицериды,	вида нарушения
	билирубин общий,	здоровья в части
	билирубин прямой,	проведения
	мочевина, мочевая	функциональной
	кислота, креатинин,	диагностики,
	общий белок, фосфор,	нагрузочных проб
	натрий, кальций, калий,	и специфики
	железо) Анализ крови на	обследований у
	ВИЧ, вирусные гепатиты,	врачей-
	сифилис Клинический	специалистов.
	анализ мочи	Выбор и
	Антропометрия	содержание
	Скрининг на наличие	методов
	сердечно-сосудистых	обследования
	заболеваний (опросники	определяются
	и протоколы) ЭКГ(в	индивидуальными
	покое в 12 отведениях)	особенностями
	ЭхоКГ Холтеровское	организма,
	мониторирование (по	наличием
	показаниям) Стресс-	хронических,
	ЭхоКГ(под нагрузкой)	рецидивирующих
	(по показаниям)	заболеваний и
	Спирография	рядом других
	Рентгенография легких (с	факторов риска,
	15 лет, не чаще 1 раза в	спецификой типа
	год) КТ/МРТ (по	физической
	показаниям) УЗИ органов	активности. У лиц
	брюшной полости,	с
	малого таза, щитовидной	интеллектуальным
	железы Нагрузочное	и нарушениями
	тестирование с	при наличии
	использованием	показаний могут
	эргометрии с	проводиться
	субмаксимальной или	дополнительные
	максимальной (до отказа	консультации
	от работы) нагрузками с	врача-психиатра.
	проведением ЭКГ,	
	газоанализа в	
	соответствии с	
	методическими	
	рекомендациями,	
	сообразно с видом	
	спорта, характером и	
	амплитудой выполняемой	

спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности
Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям)
Дополнительные консультации врачей специалистов (по показаниям)

**Порядок
медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

1. Настоящий Порядок регулирует вопросы организации медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

2. Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, является определение состояния здоровья, группы здоровья для допуска к указанным мероприятиям.

3. Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, являются:

оценка уровня физического развития;

определение уровня физической активности;

выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;

выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;

определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

4. Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, проводится по программам медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и массовым спортом, углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом на различных этапах спортивной подготовки, в сроки согласно приложениям № 1 и № 2 к Порядку 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) комплекса ГТО, утвержденному настоящим приказом, в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в организацию.

5. Допускается изменение программы медицинских осмотров и углубленных медицинских обследований для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, желающих пройти спортивную подготовку, желающих заниматься спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий спортом, в части количества, видов функциональных исследований, нагрузочных проб в зависимости от вида нарушения здоровья.

6. Медицинский осмотр лица, желающего заниматься физической культурой в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, проводится на основании результатов диспансеризации или профилактического медицинского осмотра¹. В рамках медицинского осмотра лица, желающего заниматься физической культурой в организациях, дополнительно проводятся:

- антропометрия;
- оценка типа телосложения;
- оценка уровня физического развития;
- проведение электрокардиографии;
- проведение функциональных (нагрузочных) проб.

7. По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, определяется группа здоровья.

При проведении медицинского осмотра лица, желающего выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, лицам, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена I или II группа здоровья, либо основная медицинская группа для занятий физической культурой), врачом-терапевтом (врачом общей практики (семейным врачом) врачом-педиатром) оформляется соответствующее медицинское заключение с указанием группы здоровья.

Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена III группа здоровья или подготовительная медицинская группа для занятий физической культурой, для решения вопроса о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО должны пройти дополнительные обследования согласно настоящего Порядка и консультацию врача по спортивной медицине, который по результатам обследований решает вопрос о допуске указанного лица.

Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена IV группа здоровья, несовершеннолетние со специальной медицинской группой здоровья для занятий физической культурой к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО не допускаются.

Для решения вопроса о допуске к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья² направляются к врачу по спортивной медицине. Медицинское заключение о допуске инвалидов и лиц с ограниченными возможностями оформляется на основании наличия у лица установленной группы инвалидности / ограничения здоровья и в соответствии с методическими (клиническими) рекомендациями, с учетом состояния здоровья указанного лица, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также выполняемой группы и ступени комплекса ГТО соответственно возраста.

8. В случае выявления в ходе медицинского осмотра клинических симптомов и синдромов заболеваний (состояний), являющихся медицинскими противопоказаниями к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, проводятся дополнительные осмотры врачей-специалистов, лабораторные, функциональные и иные методы исследования.

9. Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО определяются в соответствии с методическими (клиническими) рекомендациями, с учетом состояния здоровья лица, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

10. По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях или к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях или к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию.

План восстановительных мероприятий

Содержание мероприятия	Сроки реализации
<p>Восстановление функционального состояния организма и работоспособности</p> <p><i>Средства</i> Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание</p>	<p>Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка для групп ЭНП</p>
<p>Пульсометрия на тренировочных занятиях</p> <p><i>Методика</i> позволяющая определить адекватность реакции организма занимающихся на величину выполненной физической нагрузки. Суть метода заключается в подсчете и анализе частоты сердечных сокращений (ЧСС) у занимающихся в различные периоды тренировки</p>	<p>Во время тренировочного занятия, соревнования для групп ЭНП-ЭВСМ</p>
<p>Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов</p> <p><i>Средства</i> Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.</p>	<p>Перед тренировочным занятием, соревнованием для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения</p> <p><i>Средства</i> Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).</p>	<p>Во время тренировочного занятия, соревнования для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена</p> <p><i>Средства</i> Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный</p>	<p>Сразу после тренировочного занятия, соревнования для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Ускорение восстановительного процесса</p> <p><i>Средства</i> Локальный массаж, массаж мышц спины Душ - теплый/умеренно холодный теплый.</p>	<p>Через 2-4 часа после тренировочного занятия в группах ЭССМ и ЭВСМ</p>
<p>Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений</p> <p><i>Средства</i> Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж</p>	<p>В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений</p> <p><i>Средства</i></p>	<p>После микроцикла, соревнований для групп ТЭ-ЭВСМ</p>

Упражнения ОФИ восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ	
Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений <i>Средства</i> Упражнения ОФИ восстановительной направленности. Сауна	После макроцикла, соревнований для групп ТЭ-ЭВСМ
Обеспечение биоритмических процессов <i>Средства</i> Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	Перманентно для групп ТЭ-ЭВСМ

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:		
	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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 физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	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	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
Учебно-тренировочный этап (этап)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:		

спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

**Календарный план спортивных и физкультурных мероприятий по виду спорта
«лыжные гонки» на 2024 год**

№ п/п	Наименование соревнования	Номер соревнования в ЕКП	Сроки и место проведения
1	Первенство Самарской области по лыжным гонкам среди юниоров и юниорок 19-20 лет, юношей и девушек 17-18 лет. Классический стиль 15/10 км.	календарь СО	05 января, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
2	Первенство Самарской области по лыжным гонкам среди юношей и девушек 14 лет и моложе, 15-16 лет. Классический стиль 5 /3 км	календарь СО	05 января, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
3	Первенство Самарской области по лыжным гонкам среди юниоров и юниорок 19-20 лет. Свободный стиль 15\10 км.	календарь СО	06 января, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
4	Первенство Самарской области по лыжным гонкам среди юношей и девушек 15-16, 17-18 лет. Свободный стиль 10\5 км.	календарь СО	06 января, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
5	Первенство Самарской области по лыжным гонкам среди юниоров и юниорок 19-20 лет, юношей и девушек 17-18 (командный спринт)	календарь СО	13 января, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
6	Первенство Самарской области по лыжным гонкам среди юношей и девушек до14 лет и моложе, 15-16 лет (командный спринт)	календарь СО	14 января, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
7	2 этап Спартакиады учащихся (юношеская) ПФО	ЕКП	16-22 января Кирово-Чепецк
8	Первенство Самарской области по лыжным гонкам среди юниоров и юниорок 19-20 лет, юношей и девушек 15-16, 17-18 лет. Классический стиль10/5 км	календарь СО	20 января, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
9	Первенство городского округа Самара по лыжным гонкам. Свободный стиль.	календарь г.о. Самара	21 января, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
10	Первенство Самарской области по лыжным гонкам среди юниоров и юниорок 19-20 лет. Свободный стиль 10\5 км.	календарь СО	21 января, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
11	Первенство Самарской области по лыжным гонкам среди юношей и девушек 17-18 лет. Свободный стиль 15\10 км.	календарь СО	21 января, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
12	Первенство Самарской области по лыжным гонкам среди юношей и девушек 14 лет и моложе, 15-16 лет. Свободный стиль 5/3 км	календарь СО	21 января, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
13	Самарский фестиваль "Соколы горы"	календарь ГО	25-28 января, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"

14	Первенство Самарской области по лыжным гонкам среди юниоров и юниорок 19-20 лет, юношей и девушек 14 лет и моложе, 17-18 и 15-16 лет. Эстафета 4 чел.х 5км - смешанная.	календарь СО	04 февраля, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
15	Всероссийские соревнования по лыжным гонкам среди юношей и девушек 17-18 лет "Приз ЗМС Ф.П. Симашева"	2031160021013628	7-11 февраля г. Заинск Рес. Татарстан
16	Всероссийская массовая лыжная гонка "Лыжня России" в Самарской области	календарь СО	10 февраля, г. Самара, ГАУ СО "УСЦ "Чайка"
17	Первенство России среди юношей и девушек 15-16 лет	2031110022013618	13-19 февраля Республика Коми, Выльгорт село
18	Соревнования по лыжным гонкам памяти МС Э. Быкова и директора ДЮСШ № 11 Н.Г. Муравлева.		11 февраля, г. Самара, лесопарк им. 60 лет Советской Власти
19	Соревнования по лыжным гонкам на призы газеты "Волжская коммуна"	календарь СО	18 февраля, г. Самара, ГАУ СО "УСЦ "Чайка"
20	Первенство России среди юниоров и юниорок 19-20 лет	ЕКП	20-26 февраля г. Кирово-Чепецк
21	Первенство Самарской области по лыжным гонкам среди юниоров и юниорок 19-20 лет, юношей и девушек 17-18 лет. Скиатлон.	календарь СО	24 февраля, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
22	Соревнования городского округа Самара по лыжным гонкам на призы воспитанницы МС Екатерины Чуйковой	календарь ГО	25 февраля, г. Самара, лесопарк им. 60 лет Советской Власти
23	Соревнования городского округа Самара по лыжным гонкам памяти В.В. Ольховского	календарь ГО	02 марта, г. Самара, лесопарк им. 60 лет Советской Власти
24	Первенство Самарской области по лыжным гонкам среди юниоров и юниорок 19-20 лет, юношей и девушек 14 лет и моложе, 17-18 и 15-16 лет. Классический стиль - спринт.	календарь СО	09 марта, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
25	Первенство Самарской области по лыжным гонкам среди юниоров и юниорок 19-20 лет., юношей и девушек 17-18 лет. Свободный стиль 30\15 км.	календарь СО	10 марта, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
26	Первенство Самарской области по лыжным гонкам среди юношей и девушек 15-16 лет. Свободный стиль 15\10 км.	календарь СО	10 марта, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
27	Первенство Самарской области по лыжным гонкам среди юношей и девушек 14 лет и моложе. Свободный стиль 7,5/5 км	календарь СО	10 марта, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
28	Чемпионат и первенство городского округа Самара по лыжным гонкам	календарь ГО	март
29	Соревнования по лыжным гонкам на "Призы выпускников СШОР № 11"		17 марта, г. Самара, лесопарк им. 60 лет Советской Власти

30	Эстафета по лыжным гонкам МБУ г.о. Самара "СШОР № 11", памяти военнослужащих, проявивших героизм в ходе специальной операции		24 марта, г. Самара, лесопарк им. 60 лет Советской Власти
31	Всероссийские соревнования по лыжным гонкам среди обучающихся общеобразовательных организаций на призы газеты «Пионерская правда»	ЕКП	март
32	Всероссийские соревнования по лыжным гонкам среди мужчин и женщин	ЕКП	26-28 марта г. Мурманск
33	Областные массовые соревнования по лыжным гонкам "Шенталинская лыжня"		март, Самарская область, Шенталинский район
34	Всероссийские соревнования по лыжным гонкам среди юношей и девушек 15-16 лет "Приз ЗМС Р.П. Сметаниной"	ЕКП	01-06 апреля г. Сыктывкар
35	Первенство России среди юниоров и юниорок 19-20 лет	ЕКП	11-13 апреля г. Мончегорск
36	Соревнования МБУ г.о. Самара «СШОР№11» по кроссу, посвященному «Победе советского народа в Великой Отечественной войне»		май, г. Самара, лесопарк им. 60 лет Советской Власти
37	Учебно-тренировочный сбор		июнь, июль
38	Чемпионат Самарской области (лыжероллеры - классический стиль - спринт)	календарь СО	20 июля, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
39	Первенство Самарской области среди юниоров и юниорок 19-20 лет, юношей и девушек 17-18 и 15-16 лет. (лыжероллеры - классический стиль - спринт)	календарь СО	20 июля, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
40	Чемпионат Самарской области (лыжероллеры - свободный стиль 15/10 км)	календарь СО	21 июля, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
41	Первенство Самарской области среди юниоров и юниорок 19-20 лет, юношей и девушек 17-18 и 15-16 лет. (лыжероллеры -свободный стиль 15/10 км)	календарь СО	21 июля, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
42	Чемпионат России (лыжероллеры)	ЕКП	22-28 июля Воронежская обл.
43	Первенство России 19-20 лет (лыжероллеры)	2031360022016353	06-11 августа Воронежская обл.
44	Учебно-тренировочный сбор		август
45	Первенство Самарской области среди юниоров и юниорок 19-20 лет, юношей и девушек 14 лет и моложе, 17-18 и 15-16 лет. (лыжероллеры -0,2 км - спринт)	календарь СО	24 августа, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
46	Чемпионат Самарской области (лыжероллеры - классический стиль 10/10км)	календарь СО	25 августа, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
47	Первенство Самарской области среди юниоров и юниорок 19-20 лет, юношей и девушек 17-18 лет. (лыжероллеры -классический стиль 10/10км)	календарь СО	25 августа, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
48	Всероссийский день бега "Кросс Нации"	календарь ГО	сентябрь

49	Осенний кросс на призы МБУ ДО г.о. Самара "СШОР№11"		октябрь
50	Всероссийские соревнования по лыжным гонкам среди мужчин и женщин "Сыктывкарская лыжня"	ЕКП	22-25 ноября г. Сыктывкар
51	Первенство Самарской области по лыжным гонкам среди юниоров и юниорок 19-20 лет, юношей и девушек 14 лет и моложе, 17-18 и 15-16 лет. Спринт. Свободный стиль.	календарь СО	30 декабря, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
52	Учебно-тренировочный сбор		сентябрь, ноябрь
53	Областные соревнования по лыжным гонкам "Первый снег". Свободный стиль.	календарь СО	22 декабря, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
54	Соревнования МБУ г.о. Самара "СШОР № 11" по лыжным гонкам на призы "Деда Мороза"		декабрь, г. Самара, лесопарк им. 60 лет Советской Власти
55	Первенство Самарской области по лыжным гонкам среди юношей и девушек 14 лет и моложе, 15-16 лет. Спринт. Свободный стиль.	календарь СО	29 декабря, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"
56	Соревнования по лыжным гонкам "Гонка памяти", посвященная памяти ведущих спортсменов и тренеров Самарской области.		30 декабря, г. Самара, ГАУ ДО СШ "Чайка"

Лист изменений и дополнений Программы

№1.	от 25.01.2023г.; № страницы 1		
БЫЛО:		СТАЛО:	
Муниципальное бюджетное учреждение городского округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва им. В.В.Ольховского № 11» (МБУ Г.О.САМАРА «СШОР № 11»)		Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва им. В.В.Ольховского № 11» (МБУ ДО Г.О.САМАРА «СШОР № 11»)	
Программа принята на заседании Тренерского совета, год 2022		Программа обсуждена и принята Педагогическим советом, год 2023	
№2	от 06.07.2023г., № страницы 2		
БЫЛО:		СТАЛО:	
с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», приказ Министерства спорта от 24.10.2022 №851		с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», приказ Министерства спорта от 22.05.2023 №341	
		С приказом о внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденный приказом министерства спорта РФ от 20.06.2023г. №430	
№3	от 06.07.2023г., № страницы 13 таблица №6		
В строке 2.2. цифры «10»		заменить	цифрами «14»
В строке 2.4. цифры «14»		заменить	цифрами «21»
№4	от 06.07.2023г., № страницы 33 таблица №10		
В строке 1.4. слово «менее»		заменить	на слово «более»
№5	от 06.07.2023г., № страницы 73-74 таблица №14		
добавить	Дрель (шуруповёрт) для роторной щетки для обработки лыж	штук	2
	Наждачная бумага разной зернистости (от 80 до 300)	комплект	20
	Роторные щетки для подготовки лыж	штук	20
	Спортивное ограждение «Выборд»	комплект	1
	Тренажер инерционный для специальной силовой подготовки лыжников	штук	6
	Фен строительный (для разогрева мази)	штук	4
	Часы - пульсометр	штук	12
	Электронный откатчик для лыж с плашками, 50 штук (для определения скорости мазей)	комплект	1
№6	от 06.07.2023г., № страницы 95		
Изменения в приложении 5 «Учебно-тематический план по теоретической подготовке» (убран столбец «Объем времени в год (минут)»)			
№7	от 29.12.2023		
Стр. 16			

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки										Этап мастерства	Этап мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования в спортивной мастерстве				Этап мастерства
		до года (1 год обучения)	свыше года (2-3 года обучения)	до двух лет (1-2 года обучения)		свыше двух лет (3-5 года обучения)		в спортивной мастерстве						
		6	8	14	18	не планируется		не планируется						
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		2		3		3		4		4		4		
Наполняемость групп (человек)		от 12		от 10		от 10		от 4		от 4		от 4		
1	Общая физическая подготовка	190	67%	242	58%	291	40%	327	28%					
2	Специальная физическая подготовка	57	18%	104	23%	218	20%	299	20%					
3	Техническая подготовка	47	13%	46	11%	132	18%	114	8%					
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	2%	8	2%	22	3%	47	6%					
4	Инструкторская и судейская практика	0	0%	0	0%	14	2%	28	3%					
6	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	8	2%	22	3%	28	4%					
7	Участие в спортивных соревнованиях	6	2%	8	2%	29	4%	93	6%					
Общее количество часов в год		312		416		728		936						
Соревновательная деятельность														
1	Контрольные	2	3	6	9	10								
2	Основные	2	2	6	8	11								

3.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «лыжные гонки», по этапам спортивной подготовки

№7	Стр.38	Виды подготовки	Месяц	ЭНП до 1 года												Всего часов в год	
				Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
1	Общая физическая подготовка	190	6	7	13	10	24	21	21	24	20	24	14				190
2	Специальная физическая подготовка	57	8	5	5	4	5	3	0	5	4	5	5				57
3	Техническая подготовка	47	8	8	10	8	0	0	0	0	0	0	5				47
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0				6
4	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				0
6	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	0	2	0	2	0	0	2	0	0	0	0				6
7	Участие в спортивных соревнованиях	6	1	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0				6
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	24	24	39	24	30	24	24	30	24	30	24				312

№8	Стр. 41	Виды подготовки	Месяц	ЭНП с 1 года 2-3 год												Всего часов в год	
				Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
1	Общая физическая подготовка	242	7	7	12	23	30	23	28	24	30	24	12				242
2	Специальная физическая подготовка	104	9	9	11	7	8	8	8	10	8	10	8				104
3	Техническая подготовка	46	12	12	12	0	0	0	0	0	0	0	10				46
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1				8
4	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				0
6	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	0	1	2	1	1	1	1	1	0	0	0				8
7	Участие в спортивных соревнованиях	8	3	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0				8
Общее количество часов в год, из расчета 52		416	32	32	48	32	48	32	32	48	32	48	32				416

№9	Стр. 46	Виды подготовки	Месяц	ТЭ до 2 лет 1-2 год												Всего часов в год	
				Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
1	Общая физическая подготовка	291	8	9	12	35	41	21	18	30	35	39	32	13			291
2	Специальная физическая подготовка	218	14	14	19	19	21	16	16	20	17	25	20	17			218
3	Техническая подготовка	132	20	20	25	0	0	15	16	16	0	0	20				132
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2				22
4	Инструкторская и судейская практика	14	0	2	4	2	2	0	0	0	0	2	0				14
6	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	0	0	2	2	4	2	4	2	2	2	0				22
7	Участие в спортивных соревнованиях	29	12	9	6	0	0	0	0	0	0	0	2				29
Общее количество часов в год, из расчета 52		728	56	56	70	56	70	56	56	70	56	70	56				728

№10	Стр. 55	Виды подготовки	Месяц	ТЭ с 2 лет 3-5 год												Всего часов в год	
				Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
1	Общая физическая подготовка	327	11	12	19	28	35	36	28	37	26	43	34	18			327
2	Специальная физическая подготовка	299	13	12	23	28	39	32	20	27	24	37	28	16			299
3	Техническая подготовка	114	24	24	18	0	0	0	8	8	4	0	4	24			114
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	47	3	4	6	2	4	4	4	4	4	4	4				47
4	Инструкторская и судейская практика	28	4	4	4	4	2	0	2	2	0	2	2				28
6	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	28	0	0	0	10	6	0	2	4	6	0	0				28
7	Участие в спортивных соревнованиях	93	17	16	20	0	4	0	8	8	8	4	0				93
Общее количество часов в год, из расчета 52		936	72	72	96	72	96	72	72	96	72	96	72				936

№10	Стр.97	Календарный план спортивных и физкультурных мероприятий по виду спорта «лыжные гонки» на 2023 год	Календарный план спортивных и физкультурных мероприятий по виду спорта «лыжные гонки» на 2024 год
-----	--------	---	---

