

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по лыжным гонкам с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 5 ноября 2025 г. № 908 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Таблица № 1).

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

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)	
				минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	до года	9	12	25
		свыше года			20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-6	до двух лет	12	10	14
		свыше двух лет			12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		15	4	10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается		17	1	8

Примечание: максимальная наполняемость групп установлена в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

4. Объем Программы

Объем учебно-тренировочной нагрузки рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем (Таблица № 2).

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	14	16	20	24
Общее количество часов в год	312	416	728	832	1040	1248

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

Учебно-тренировочные занятия являются основной формой обучения. В учебно-тренировочном процессе применяются следующие виды (формы) учебно-тренировочных занятий:

групповые (одна из традиционных форм, при которой обучающиеся выполняют задания в парах, группах, командах);

индивидуальные (обучающийся выполняет индивидуальное задание независимо от других);

фронтальные (обучающиеся выполняют одинаковое для всех задание),

смешанные (комбинация форм обучения).

Учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3) проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
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	-	14	18	18

	другим всероссийским спортивным соревнованиям				
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 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 суток		

Спортивные соревнования предусматривают демонстрацию и оценку возможностей в соответствии с правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе (Таблица № 4) по типу соревнований: контрольные и основные, с учетом особенностей вида спорта, задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состояния тренированности обучающегося.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности						
Виды соревнований	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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивания уровня развития физических качеств, выявления сильных и слабых сторон спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает также иные виды (формы) обучения:

инструкторская и судейская практика (получение знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе);

тестирование и контроль (сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке).

6. Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения, рассчитывается на 52 недели в год (Таблица № 5).

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-25	12-20	10-14	10-12	4-10	1-8
1	Общая физическая подготовка	193	245	306	296	260	212
2	Специальная физическая подготовка	62	108	204	274	364	474
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	8	29	84	125	200
4	Техническая подготовка	47	42	131	84	125	125
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	8	29	36	62	87
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	7	29	42	50
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	22	29	62	100
Общее количество часов в год		312	416	728	832	1040	1248

7. Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы (Таблица № 6):

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
укрепление здоровья спортсменов;
привитие навыков здорового образа жизни;
формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых	В течение года

		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	
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
1.3	Информирование о профессиях отрасли	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - формирование психологических действий самопознания, самооценивания и саморазвития; - организация условий реального или мыслительно-игрового опробования различных видов деятельности в рамках реализации образовательных программ, а также профессионального информирования о разных профессиях, находящихся в рамках инфраструктуры деятельности	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседы, оформление стендов по профилактике вредных привычек, заболеваний, оздоровительные мероприятия (туристические походы, сплавы, дни здоровья и др.)	В течение года
2.2	Режим дня, питания и отдыха	Практическая деятельность и	В течение года

		восстановительные процессы обучающихся: - формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни; - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - формирование культуры питания	
3.	Патриотическое воспитание		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Проведение бесед, встреч, диспутов, других мероприятий на политические, трудовые и спортивные темы: - с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; - с приглашением ветеранов войны, труда	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - культурно-массовых мероприятиях; - экскурсиях по историческим местам, достопримечательностям городов, в которых проводятся соревнования	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, беседы, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения,	В течение года

		воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - самостоятельное решение задач, требующих максимального напряжения, когда ребенок добирается до «потолка» своих возможностей; - пробуждение интереса к собственному развитию; - инициативность, самостоятельность и креативное отношение к учебно-тренировочному процессу посредством привлечения обучающихся к выполнению ими обязанностей капитанов команд, физоргов, дежурных, групповодов	
--	--	---	--

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 7), включает мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя.

Среди мероприятий выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица № 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	-
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе»	1-2 раза в год	-

		формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	-
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	-

9. Планы инструкторской и судейской практики (Таблица № 8) предусматривают подготовку обучающихся начиная с тренировочного этапа к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся со спецификой тренерской и судейской работы.

Таблица № 8

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Краткое содержание работы	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- овладение принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; - овладение основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия); - развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их; - подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении; - составление комплексов упражнений по общей, специальной физической подготовке, по технической, тактической подготовке; - проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов обучения; - привитие судейских навыков путем изучения правил соревнований,	В течение года

	привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	- составление конспектов частей занятия (разминки, основной и заключительной части), учебно-тренировочного занятия в целом; - проведение учебно-тренировочных занятий, умение демонстрировать технические приемы; - исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися; - помощь обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; - участие в судействе тренировочных игр (по упрощенным правилам), соревнований в общеобразовательных учреждениях (выполнение обязанностей секретаря и судьи на линии); - составление расписания игр, ведение протоколов соревнований; - составление положения о проведении соревнований	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Краткое содержание работы		Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Углубленное медицинское обследование 2. Восстановление работоспособности: - рациональное построение учебно-тренировочного занятия, сочетание общих и специальных средств, разнообразие средств и методов, использование переключений, четкая организация работы и отдыха; - варьирование интервалов отдыха между упражнениями и занятиями; - разработка специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий; - применение психолого-педагогических средств: дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции; - применение психологические средства: психорегулирующая тренировка, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и др.; - применение медико-биологических средств: гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем		1 раз в год В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	1. Углубленное медицинское обследование 2. Восстановление работоспособности естественным путем: - чередование тренировочных дней и дней отдыха; - постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок; - проведение занятий в игровой форме; - применение гигиенических средств: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе - применение психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. - применение медико-биологических средств: сбалансированное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна	1 раз в год В течение года
	Свыше трех лет	1. Углубленное медицинское обследование 2. Средства восстановления: - рациональное построение занятия и соответствие его объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на этапах годового цикла; - применение гигиенических средств: душ, теплые ванны, водные	1 раз в год В течение года

		процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе - применение психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. - применение медико-биологических средств: сбалансированное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		1. Углубленное медицинское обследование 2. Дополнительные средства: - переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок; - комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические)	2 раза в год В течение года

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
 выполнить план индивидуальной подготовки;
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы № 12-15), перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (Таблицы № 9-11), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для оценки результатов освоения Программы принимается двухбалльная система оценки показателей:

- средний уровень – 1 балл;
- выше среднего уровня – 2 балла.

Баллы фиксируются в протоколе приема контрольно-переводных нормативов.

Успешно сдавшими контрольно-переводные нормативы считаются обучающиеся, получившие средний балл не ниже «1».

Контрольно-переводные нормативы принимаются один раз в год с 20 ноября по 25 декабря текущего года комиссией по приему контрольно-переводных нормативов. Результаты заносятся в протокол сдачи контрольно-переводных нормативов.

В случае, если обучающийся прошел тестирование ВФСК ГТО и предоставил результаты выполнения нормативов, данные испытания (тесты) учитываются как сданный переводной норматив.

Таблица № 9

**Перечень вопросов по видам подготовки для зачисления и перевода в группы
на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Вопросы	Единица измерения	Нормативы
1.	Уход за телом	количество правильных ответов	10
2.	Гигиенические требования к одежде и обуви		
3.	Гигиена сна и отдыха		
4.	Противопоказания к занятиям физическими упражнениями		
5.	Общий режим дня спортсмена		
6.	Питание спортсмена		
7.	Питьевой режим спортсмена		
8.	Средства закаливания		
9.	Требования техники безопасности при занятиях		
10.	Причины травм		
11.	В каких странах развивается вид спорта		
12.	Правила поведения на соревнованиях		
13.	Правила поведения на тренировочных занятиях		
14.	Опишите спортивную форму лыжника на тренировочном занятии		
15.	Является избранный вид спорта олимпийским видом или нет		
16.	Сколько лыжных стилей в лыжных гонках		
17.	Назовите спринтерские дистанции		
18.	Перечислите разновидности лыж		
19.	Какие упражнения входят в разминку перед стартом		
20.	Какие приемы преодоления подъема вы знаете		

Таблица № 10

**Перечень вопросов по видам подготовки для зачисления и перевода в группы
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

№ п/п	Вопросы	Единица измерения	Нормативы
1.	Роль физической культуры и спорта	количество правильных ответов	10
2.	Наиболее частые травмы		
3.	Меры профилактики заболеваний		
4.	Что такое калорийная пища		
5.	Что такое энергозатраты при физических нагрузках		
6.	Какие спортивные травмы бывают		
7.	Какие спортивные разряды вы знаете		
8.	Что такое режим дня		
9.	Какие закаливающие процедуры вы знаете		
10.	Что такое СШ, СШОР		
11.	Расшифруйте КМС, ОФП, СФП		
12.	Назовите основные элементы техники классического хода		
13.	Назовите основные элементы техники конькового хода		
14.	Правила безопасного внешнего вида на тренировках		
15.	Назовите стайерские дистанции		
16.	Какие приемы торможения вы знаете		
17.	Основные требования к соревновательному внешнему виду лыжников		
18.	Назовите основные элементы техники спуска со склонов		
19.	Какие приемы преодоления подъема вы знаете		
20.	Инвентарь в лыжных гонках, требования к инвентарю		

Таблица № 11

Перечень вопросов по видам подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Вопросы	Единица измерения	Нормативы
1.	Режим дня спортсмена (собственный режим)	количество правильных ответов	10
2.	Что такое допинг		
3.	Перечислите основные признаки утомления		
4.	Назовите основные причины травм на тренировочных занятиях по лыжным гонкам		
5.	Что такое страховка и какие виды страховки вы знаете		
6.	Психорегулирующая тренировка и аутотренинг		
7.	Массаж и основные приемы самомассажа		
8.	Первая помощь при ушибах		
9.	Какие обязанности выполняет секретарь, информатор, судья на трассе, старте, финише		
10.	Сколько раз в год спортсмен должен проходить углубленный медицинский осмотр		
11.	Расшифруйте КМС, назовите требования к выполнению разряда		
12.	Назовите основные элементы техники классического хода		
13.	Назовите основные элементы техники конькового хода		
14.	Правила безопасного внешнего вида на тренировках		
15.	Назовите марафонские дистанции		
16.	Какие приемы торможения вы знаете, в чем их отличие, в каких условиях применяются		
17.	Основные требования к соревновательному внешнему виду лыжников		
18.	Назовите основные элементы техники спуска со склонов, в чем их отличие, в каких условиях применяются		
19.	Какие приемы преодоления подъема вы знаете, в чем их отличие, в каких условиях применяются		
20.	Инвентарь в лыжных гонках, требования к инвентарю		

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,3	6,5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	10	5
1.4	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.00	5.50	6.20

Таблица № 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
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 этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ 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	
			31.0	-
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»			

Таблица № 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Основной принцип построения тренировочной работы на этапе начальной подготовки – универсальность в постановке задач, в выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающегося. Основная тенденция программы – обучающая. Необходимо создать предпосылки для успешного изучения юными спортсменами широкого арсенала технических средств, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Основные задачи этапа начальной подготовки – укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями). Работа должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма.

На начальном этапе подготовки, когда эффективность средств лыжных гонок еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в лыжных стилях), объем физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

В начальный период занятий большее внимание уделяется общей подготовке, также в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном) периоде большее внимание уделяется специальной подготовке, она занимает ведущее место. Эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиться поставленных целей только в неразрывном единстве.

Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, другие виды спорта – такие как гимнастика, акробатика. Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Занятия должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции.

Поскольку дети этого возраста имеют благоприятные возможности для воспитания скорости, особенно частоты и темпа, необходимо уделять больше внимания развитию именно этих компонентов быстроты в тренировочных занятиях.

15 % отводится специальной физической подготовке (тестирование, контрольные

упражнения и тренировки). Уже в этом возрасте необходимо приучать детей к выполнению специальных упражнений в лыжных гонках, куда обязательно должны входить упражнения на улучшение подвижности в плечевом, лучезапястном суставах, упражнения имитационного характера.

На этапе начальной подготовки планируются только контрольные, а начиная со второго года подготовки и основные соревнования. Соревнования проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется.

Основной задачей технической подготовки является овладение основными приемами техники: 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 двужаженным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем обучающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

20 % общего тренировочного времени отводится на обучение основам техники, причем основное место отводится методу сопряженного воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе предпочтительнее использовать целостный метод.

Тактическая подготовка направлена на развитие у обучающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д.

Основные темы занятий по теоретической подготовке лыжников на этапе начальной подготовки:

- Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности;
- Социальное значение спорта;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм обучающихся;
- Влияние использования допинговых средств на здоровье спортсменов;
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
- Правила лыжных гонок;
- Оборудование и инвентарь.

Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает требование к юному спортсмену строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренера. Важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности спортсмена. И многое зависит от того, какой человек примет руководство учебной группой: дети копируют поведение тренера, очень верят в авторитет своего наставника, его слово является законом.

К основным особенностям поведения детей этого возраста относится высокая

эмоциональная возбудимость, восприятие окружающего мира носит предметный характер. Поэтому при проведении занятий требуется разнообразие учебного материала, частая смена заданий, образное объяснение, неоднократный показ упражнений.

На детей 9-12 лет существенно влияет присутствие зрителей. Благожелательное замечание и указание, похвала и поощрение активизируют деятельность, благоприятствуют выполнению поставленной задачи.

На учебно-тренировочных занятиях юных спортсменов приучают сначала к игровой деятельности, а затем к соревновательной.

Основной принцип учебно-тренировочного этапа – универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий тренировки на этом этапе характеризуются изучением базовых структур в системе подготовки юного спортсмена.

Обучающая направленность Программы исходит из необходимости уже на этом этапе в возрастных группах добиться прочного овладения обучающимися основами техники и тактики, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшем в специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешно реализовать его в соревнованиях.

Физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе принципиально не отличается от этапа начальной подготовки.

Этот период развития детей характеризуется ярко выраженной неравномерностью прироста показателей физической подготовленности в результате полового созревания. У девочек такая неравномерность наблюдается в начале этапа специализированной подготовки в 12-13 лет, у мальчиков – в 14-16 лет.

Особое внимание на этом этапе обращается на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.

В развитии собственно силовых качеств в этом возрасте используется повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности приближаются к показателям взрослых.

Особо следует обратить внимание на метод физической подготовки девушек этого возраста. Биологическая перестройка нейроэндокринных соотношений в организме оказывает влияние на темпы роста основных физических качеств.

Для девушек в этом возрасте допустима и целесообразна интенсификация тренировочного процесса. Физическую подготовку необходимо проводить с учетом специфики игровой деятельности, объем ее в годичном цикле – не менее 30%, при этом используется метод сопряженных воздействий.

Основные средства физической подготовки на данном этапе – широкий набор упражнений из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, эстафеты, гимнастика, акробатика). По своему характеру и структуре эти движения должны быть близкими к движениям в лыжных гонках.

Общая физическая подготовка осуществляется главным образом групповым методом. К специальной физической подготовке применяется более дифференцированный подход и, как правило, используется метод круговой тренировки, который позволяет развить необходимые качества, в первую очередь скоростно-силовые, выносливость, гибкость с учетом индивидуальных возможностей обучающихся.

Общей и специальной физической подготовке на этом этапе отводится 30% тренировочного времени.

По мере роста квалификации спортсменов число соревнований увеличивается. На учебно-тренировочном этапе в соревновательную практику вводятся отборочные соревнования, по результатам которых комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава

участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основная цель данного этапа заключается в продолжении разносторонней подготовки и освоении более сложных технических элементов, средствам технической подготовки отводится 20% времени. Значительное увеличение специальных упражнений, носящих сопряженный характер, происходит одновременно с увеличением упражнений, направленных на освоение новых, более сложных технических элементов.

При работе над техникой необходимо тщательно следить, чтобы движения были точными и эффективными, большое внимание уделять применению ее в сложных соревновательных условиях. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника.

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.

Соревновательная техника осваивается не в целом, а с использованием метода расчленения (разучивание крупных связок, соединяя их в последующем в целое). В этом случае не будет нарушаться переход от одного элемента к другому, правильно и вовремя будут формироваться временные и пространственные связи между элементами.

На учебно-тренировочном этапе основной задачей является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. В результате уменьшения объема физической подготовки значительно увеличивается объем тактической подготовки.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Формирование у обучающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе специальных тактических взаимодействий, но работа над разучиванием не должна быть самоцелью. Эти комбинации позволяют постигнуть основные закономерности, которые помогут успешно действовать в конкретных ситуациях. На базе этих комбинаций необходимо воспитывать творческое мышление.

На тренировочном этапе начинается углубленное изучение тактических вариантов. В результате уменьшения объема физической подготовки значительно увеличивается объем тактической подготовки.

На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои

тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Основные темы занятий по теоретической подготовке лыжников на тренировочном этапе:

- Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности;
- Социальное значение спорта;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм обучающихся;
- Влияние использования допинговых средств на здоровье спортсменов;
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
- Правила вида спорта «лыжные гонки»;
- Оборудование и инвентарь;
- Состояние и развитие лыжных гонок;
- Основы техники и тактики лыжных гонок;
- Основы методики обучения;
- Установка перед соревнованиями и разбор проведенных соревнований;
- Организация и проведение соревнований.

Психологическая подготовка предусматривает все аспекты, описанные для этапа начальной подготовки.

В рамках задачи адаптации к условиям соревнований на тренировочном этапе спортсменов приучают к соревновательной обстановке.

В процессе психологической подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа, все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в учебно-тренировочный процесс искусственно и в постепенно возрастающей степени вводятся дополнительные трудности, создается соревновательная атмосфера.

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

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

В период полового созревания в психике подростка происходят резкие сдвиги, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения. Повышенная эмоциональная чувствительность часто служит причиной неоправданной обидчивости, что может выражаться в грубости и замкнутости. Поэтому тренеру требуется больше такта в общении с подростком.

Работая со спортсменами этого возраста, тренер-преподаватель должен конкретно определить, что требуется изменить в поведении юного спортсмена, наметить конкретные пути воздействия на него. На данном этапе спортивной тренировки недостаточно общих мероприятий, нужен и индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Нередко в возрасте 15-16 лет наступает некоторый застой в спортивном росте игрока. Тренер-преподаватель должен объяснить причину такого явления, поддержать веру спортсмена в достижение высокого результата, мобилизовать его на преодоление возникших трудностей.

К концу этого этапа юные спортсмены должны овладеть основами специальной психологической подготовки к соревнованиям, некоторыми психологическими методами восстановления работоспособности.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного обслуживания соревнований, самостоятельного изучения литературы.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и

заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время подготовки на данном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Эффективность спортивной тренировки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники и физической подготовленности обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

Этот период двигательного развития характеризуется стабилизацией индивидуальной физической подготовленности юношей и девушек. У девушек в начале этого периода подготовки наблюдается увеличение жировой прослойки, изменение внешних форм тела, систоло-физиологические и психологические изменения, часто нарушается переносимость тренировочных нагрузок, снижаются результаты, стабильность выступлений. У юношей такие наиболее сильные анатомо-физиологические и психологические изменения происходят позже на 1-2 года. Тренеру необходимо учитывать возможные отклонения в развитии снижения результатов в начале этого этапа и соответственно планировать тренировочный процесс, разъяснять и настраивать обучающихся на возможный временной застой спортивного мастерства.

Основная направленность в работе со спортсменами этого возраста – постоянное совершенствование физических возможностей. Наряду с продолжением решения задач предыдущего этапа нужно расширить круг двигательных возможностей на основе широкого использования средств физической подготовки и совершенствовать специальную физическую подготовку.

Средствами физической подготовки на этапе спортивного совершенствования являются: специальные упражнения, разработанные применительно к лыжным гонкам; широкий круг упражнений из других видов спорта, по своей структуре и характеру схожих с движениями в лыжных гонках; подвижные и спортивные игры, повышающие эмоциональность тренировочного процесса и одновременно развивающие необходимые лыжнику качества.

Большое место в этот период отводится игровой подготовке. В атлетической подготовке все больший удельный вес занимают упражнения, развивающие специальные физические качества. Продолжается работа над быстротой, гибкостью, ловкостью; особое внимание уделяется развитию силы и выносливости. Неправильное дозирование упражнений, направленных на развитие силы, неблагоприятно сказывается на росте костей и формировании всего тела. Нельзя часто прибегать к максимальным напряжениям. Методика проведения таких упражнений должна соответствовать методике выработки взрывной силы.

На данном этапе по-прежнему отдается предпочтение скоростным упражнениям. Упражнения на выносливость носят специфический характер: они выполняются с предельной быстротой, в условиях перемещений в течение продолжительного времени.

Основная направленность в работе с обучающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства – привитие стремления к постоянному совершенствованию технического мастерства. Наряду с продолжением решения задач предыдущего этапа осуществляется расширение арсенала техники в процессе овладения новой техникой – сочетание различных приемов приспособления техники к индивидуальным особенностям.

В технической подготовке особое внимание сосредотачивается на овладении скоростной техникой.

Для совершенствования техники применяются самые разнообразные упражнения:

многократное выполнение приемов или их комплексов в одних и тех же условиях для совершенствования двигательной структуры;

выполнение приемов или их комплексов в изменяющихся условиях, где заранее обусловлена ситуация с интервалами отдыха;

то же, но ситуация меняется внезапно;

обеспечение наиболее эффективного решения при возрастающем противодействии;

выполнение приемов и взаимодействий при различных функциональных и психологических состояниях.

Основной направленностью тактической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства являются: установление рациональной последовательности, изучение тактических действий (индивидуальных, групповых и командных).

Задачи тактической подготовки:

развитие инициативы в процессе реализации общего тактического плана;

умение эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, внешние условия).

Учебный материал по видам подготовки в годичном цикле на этапе спортивного совершенствования распределяется таким образом: с общим увеличением часов значительно увеличивается объем тактической подготовки.

Основные темы занятий по теоретической подготовке лыжников на тренировочном этапе:

Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности;

Социальное значение спорта;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм обучающихся;

Влияние использования допинговых средств на здоровье спортсменов;

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;

Правила вида спорта «лыжные гонки»;

Оборудование и инвентарь;

Состояние и развитие лыжных гонок;

Основы техники и тактики лыжных гонок;

Основы методики обучения;

Установка перед соревнованиями и разбор результатов соревнований;

Организация и проведение соревнований.

15. Учебно-тематический план (Таблица № 16)

Таблица № 16

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	90/295		
	История возникновения	10/30	январь, сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся

	вида спорта, и его развитие			спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	10/30	февраль, 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	10/45	март, 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	10/45	апрель, ноябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	10/30	май, декабрь	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	10/30	январь, июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	10/30	июль, декабрь	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	10/30	март, октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	10/25	февраль, август	Правила эксплуатации и безопасного использования: оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения / свыше трех лет обучения:	1100/1620		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	90/180	январь, 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	120/180	февраль, октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

	олимпийского движения			Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	180/180	март, ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	120/180	апрель, 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	120/180	май, декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	100/180	июнь, октябрь	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	120/180	февраль-ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	90/180	февраль-август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	160/180	февраль-ноябрь	Деление участников по в спортивных соревнованиях. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1440		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	220	январь, сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	220	февраль, октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	240	март, ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	260	февраль-ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые

				волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	июнь-ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	300	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	1760		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	360	январь, июнь, сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	360	февраль, июль, октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	360	март, август, ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	340	апрель, декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.

	процесс			Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	340	февраль-ноябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий: рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы 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 при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

наличие лыжной трассы и (или) лыже-роллерной трассы, оборудованной для проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта «лыжные гонки»;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала или специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и

проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 17,18), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 19,20), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Дрель (шуруповерт) (для роторной щетки для обработки лыж)	штук	на тренера-преподавателя	1
2.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
4.	Крепления лыжные	пар	на тренера-преподавателя	12
5.	Лыжероллеры	пар	на тренера-преподавателя	12
6.	Лыжи гоночные	пар	на тренера-преподавателя	12
7.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	на тренера-преподавателя	1
8.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	на тренера-преподавателя	1
9.	Мат гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
10.	Набивные мячи от 1 до 12 кг	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
11.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	на тренера-преподавателя	1
12.	Палки для лыжных гонок	пар	на тренера-преподавателя	12
13.	Пробка для подготовки лыж (натуральная и синтетическая)	штук	на тренера-преподавателя	2
14.	Роторные щетки для подготовки лыж	комплект	на тренера-преподавателя	1
15.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
16.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	на тренера-преподавателя	2
17.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	на организацию	1
18.	Спортивное ограждение «Виборд»	комплект	на лыжную трассу	1

19.	Стальной скребок	штук	на тренера-преподавателя	1
20.	Стол для подготовки лыж	комплект	на тренера-преподавателя	1
21.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	на организацию	2
22.	Термометр для измерения температуры снега	штук	на тренера-преподавателя	1
23.	Термометр наружный	штук	на организацию	2
24.	Тренажер инерционный для специальной силовой подготовки лыжников	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
25.	Утюг для смазки	штук	на тренера-преподавателя	1
26.	Фен строительный (для разогревания мази)	штук	на тренера-преподавателя	1
27.	Нетканый материал «Фибертекс»	рулон	на тренера-преподавателя	1
28.	Щетки для обработки лыж (различной мягкости)	штук	на тренера-преподавателя	4
29.	Эспандер лыжника	штук	на тренера-преподавателя	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
30.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	на тренера-преподавателя	1
31.	Часы-пульсометр	штук	на тренера-преподавателя	10
32.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	на организацию	1
33.	Электронный откатчик для лыж с плашками, 50 шт (для определения скорости мазей)	комплект	на организацию	1

Таблица № 18

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

Таблица № 19

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	пар	на тренера-преподавателя	12
2.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)	пар	на тренера-преподавателя	12
3.	Нагрудные номера	штук	на организацию	200
4.	Чехол для лыж	штук	на тренера-преподавателя	12
5.	Шлем защитный	штук	на тренера-преподавателя	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации – 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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный № 79922), действует до 01.03.2031, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов:

книги, учебники, методические материалы;

практикумы, видеофильмы;
 конспекты лекций;
 базы данных;
 электронные библиотеки;
 ресурсы Интернета;
 обучающие компьютерные программы;
 цифровые образовательные ресурсы.

Перечень информационного обеспечения Программы:

нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утвержден приказом Минспорта России от 05.11.2025 № 908).
3. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999).
4. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634).

литература по виду спорта

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 – 368с.
2. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное.- М.: ФиС, 2004 – 172с.
3. Кальюсто Ю.Х.А. Основы техники лыжных ходов. – Тарту: Талга, 2003 – 412с.
4. Кожокин В.Ф., Кожокин Р.В. Тактическая подготовка лыжника. – Учебно-методическое пособие. – СПб.: Издательство «Олимп-СПб», 2004 – 160с.
5. Кондратов А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 2004 – 363с.
6. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 228с.
7. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1999 – 264с.
8. Шликенридер П. Лыжный спорт. – Мурманск: Тулома, 2008 – 288с.

специальная литература

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев, «Олимпийская литература», 2005 – 304с.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2005 – 278с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.
5. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120с.
6. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003 – 256с.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.
8. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.
9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004 – 160с.

10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977 – 271с.
 11. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 220с.
 12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / профессия тренер. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004 – 864с.
 13. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. – М.: Советский спорт, 2006 – 280с.
 14. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 142с.
 15. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981 – 192с.
 16. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов. – М.: Советский спорт, 2006 – 494с.
 17. Физиология человека / Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970 – 534с.
 18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1974 – 252с.
 19. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 311с.
 20. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. – М.: СпортАкадемПресс, 2002 – 278с.
 21. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М.: Советский спорт, 2006 – 164с.
 22. Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2006 – 160с.
- аудиовизуальные средства
1. Видеозаписи соревнований по лыжным гонкам.
 2. Музыкальное сопровождение процесса подготовки.
 3. Обучающие видеофильмы по отработке лыжных ходов (на сайте <http://panakapitana.ru/extrim/ski/1541-begovye-lyzhi-obuchayuschee-video-smotret-besplatno.html>).
 4. Рисунки техники лыжных ходов.
 5. Схемы лыжных ходов.
 6. Таблица лыжных мазей.
 7. Таблица лыжных разрядов.
 8. Тактические доски для игры.
 9. Таблица разрядов.
- интернет-ресурсы
1. Федерация лыжных гонок России www.flgr.ru
 2. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) www.wada-ama.org
 3. Российская национальная антидопинговая организация <https://rusada.ru>
 4. Мир спорта www.world-sport.org
 5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru
 6. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaissport.ru
 7. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
 8. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 349191595012804929612645067488793602622786489995

Владелец Гулящев Александр Юрьевич

Действителен с 22.04.2026 по 22.04.2027