

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа пгт. Тымовское»  
(МБУ ДО СШ пгт. Тымовское)

Принята  
педагогическим советом  
протокол от  
« 01 » 09 2023 года  
№ 1

Утверждена:  
И.о. директора МБУ ДО «Спортивная  
школа пгт. Тымовское»  
приказ от « 01 » 09 2023 года  
№ 94



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

Сроки реализации программы:  
на этапе начальной подготовки – 3 года;  
на учебно-тренировочном этапе – 5 лет.

Разработчик программы:

А.Б. Стародубцев, заместитель директора МБУ ДО СШ пгт. Тымовское

2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения .....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
III. Система контроля.....	27
Этап начальной подготовки .....	44
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) .....	45
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	48
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	49

## **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 легкой атлетике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. № 733 (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.

Программа направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа реализуется для детей и взрослых в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа пгт. Тымовское» (далее – Учреждение).

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач:

- обеспечение соответствия Программы требованиям ФССП;
- обеспечение преемственности спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки;
- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся;
- совершенствование уровня спортивной подготовки обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- поэтапное освоение и совершенствование физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки;

- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- спортивный отбор детей;
- сохранение и укрепление здоровья;
- воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами.

На этапе начальной подготовки на:

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

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Лыжные гонки»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Лыжные гонки»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Лыжные гонки – это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и 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.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

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

2) Соревнования с массовым стартом. 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 масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты.

Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

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

6) 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.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников-гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

## 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.

В МБУ ДО «Спортивная школа пгт. Тымовское» осуществляется спортивная подготовка по виду спорта «Лыжные гонки» на следующих этапах:

- начальной подготовки,
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше двух лет

Количество часов в неделю	4,5	6	12	16
Общее количество часов в год	234	312	624	832

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

Основными формами обучения являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные тесты;
- учебно-тренировочные сборы;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14

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

### Спортивные соревнования

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

## 6. Годовой учебно-тренировочный план.

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год, рассчитанным исходя из академического часа (45 минут).

Годовой Учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет:

- на начальном этапе – 2 часа;
- на учебно-тренировочном этапе – 3 часа.

N п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
1.	Общая физическая подготовка	142	183	260	299
2.	Специальная физическая подготовка	46	80	185	266
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	6	18	91
4.	Техническая подготовка	35	32	106	99
5.	Тактическая подготовка	1	3	8	16

6.	Теоретическая подготовка	1	2	7	16
7.	Психологическая подготовка	1	1	4	9
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	6
9.	Инструкторская практика	-	-	9	9
10.	Судейская практика	-	-	9	9
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	6
Общее количество часов в год		234	312	624	832

#### 7. 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 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	В течение года

		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
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.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса,	В течение года

		<p>периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</p>	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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 зрителей и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	<p>В течение года</p>
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе</p>	<p>В течение года</p>

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в учреждении должны реализовываться меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а именно ежегодно проводиться инструктаж под подпись с лицами, проходящими спортивную подготовку, на котором доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; ознакомление с локальными нормативными актами, а также с антидопинговыми правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований,

являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

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

Этап спортивной	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
-----------------	------------------------	------------------	----------------------------

подготовки	и его форма		мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2.Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	проводить с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую работу
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты на сайте РУСАДА
	4.Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (апрель)
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	6.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)

	формирования антидопинговой культуры»		
	7.Семинар для тренеров-преподавателей: -«Виды нарушений антидопинговых правил» -«Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	3.Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (апрель)
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподава	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера-преподавател

	телей: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Проверка лекарственных средств»		я на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
	5.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)

Для создания среды свободной от допинга и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на постоянной обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта «лыжные гонки».

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, жестами, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря).

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе соревнований по лыжным гонкам.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и

проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

### План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовка	Беседы и семинары, теоретические занятия: «Правила соревнований по лыжным гонкам», «Терминология в лыжных гонках»	сентябрь -август	использование методических пособий, памятки (буклеты) и наглядный материал
	Проведение упражнений по построению и перестроению группы	сентябрь -август	обучение в процессе проведения учебно-тренировочных занятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседы и семинары, теоретические занятия: «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»; «Составление Положения о соревнованиях»	сентябрь -август	использование, методических пособий, памятки (буклеты), «Официальные правила соревнований по лыжным гонкам», наглядный материал и видео-установок (для просмотра гонок)
	Проведение разминки (ОФП, СФП), разминки	сентябрь -август	обучение в процессе проведения

	перед соревнованием		учебно-тренировочных занятий
	Теоретические занятия по составлению плана конспекта учебно-тренировочного занятия (в соответствии с целями и задачами тренировки)	сентябрь -август	использование методической литературы, методических пособий, интернет -ресурсы
	Судейство соревнований внутришкольного уровня	по Календарному плану проведения спортивных соревнований	выполнение обязанностей контролера, секретаря соревнований
	Проведение учебно-тренировочного занятия с группой	1-2 раза в год	использование плана-конспекта учебно-тренировочного занятия
	Судейство спортивных соревнований школьного, муниципального и межмуниципального уровня	по Календарному плану проведения спортивных соревнований	выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Владеть терминологией лыжных гонок и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь проводить разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники у товарища по группе.
5. Уметь составить конспект учебно-тренировочного занятия по лыжным гонкам и провести это занятие в группе под наблюдением тренера-преподавателя.
6. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
7. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения категории юного судьи или судьи по спорту каждый спортсмен должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения Первенства спортивной школы по лыжным гонкам.
2. Уметь вести заполнять протоколы соревнований.
3. Участвовать в судействе в качестве: судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.
4. Участвовать в судействе официальных городских соревнований в роли судьи на старте и финише, контролера, секретаря.
5. Выполнить требование на присвоение судейского звания «Юный судья» или «Судья третьей категории».

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей или других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе лыжникам-гонщикам необходимо самостоятельно заполнять дневник спортсмена: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

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

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.

Текущий контроль тренировочного процесса проводится с целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

Медико-биологический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего СП.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО).

*Углубленное медицинское обследование.* В начале и в конце тренирующегося года все занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

План. Восстановительных мероприятий.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. На Т этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медики-биологические средства восстановления. К медики-биологическим

средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

#### *Пассивный отдых*

Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

#### *Активный отдых*

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятия в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке шахматистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### *Педагогические средства*

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

– тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

– рациональная организация режима дня.

#### *Психологические средства*

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат спортсменов.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Прохождение медицинского обследования	сентябрь, май	получение допуска к учебно-тренировочным занятиям
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение медицинского обследования	сентябрь, май	получение допуска к учебно-тренировочным занятиям
	<i>Перед тренировочным занятием, соревнованием:</i>	В течении года	мобилизация готовности к нагрузкам

	- базовые упражнения ОФП		
	<i>Вовремя учебно-тренировочного занятия, соревнования:</i> - разминочные упражнения для повышения тонуса организма	В течении года	предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения в процессе тренировки
	<i>Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования:</i>	В течении года	восстановление функции - упражнения ОФП восстановительной направленности

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).

Тесты для оценки теоретической подготовки.

<p>Этап начальной подготовки 1 года</p>	<p><b>1. Укажите не существующий вид техники лыжных ходов:</b> а) попеременный двухшажный ход б) попеременный четырёхшажный ход в) одновременный двухшажный ход г) попеременный бесшажный ход</p> <p><b>2. Подъёмы в гору на лыжах выполняются различными способами. Укажите не существующий способ:</b> а) скользящим шагом б) ёлочкой в) лесенкой г) ступающим бегом д) скользящим бегом</p> <p><b>3. Укажите не существующий вид торможения во время спусков с горы на лыжах:</b> 1) «плугом» а) «упором» б) «крабом» в) «полуплугом»</p> <p><b>4. По правилам лыжных соревнований участник, которого догнал соперник по первому требованию должен уступить лыжню. В каких случаях лыжню можно не уступать?</b> а) во время движения в подъём б) во время спуска в) за 50 м до финиша г) за 100 м до финиша</p> <p><b>5. Во избежание столкновений, какова должна быть дистанция между лыжниками, во время учебно-тренировочных занятий, при передвижении по</b></p>
---	---

	<p><b>равнинным участкам?</b></p> <p>а) 1-2 м  б) 3-4 м  в) 8-10 м  г) не менее 30 м</p> <p><b>6. Во избежание столкновений, какова должна быть дистанция между лыжниками, во время учебно-тренировочных занятий, при спусках с горы?</b></p> <p>а) 1-2 м  б) 3-4 м  в) 8-10 м  г) не менее 30 м</p>
<p>Этап начальной подготовки 2-3 года</p>	<p><b>1. По правилам лыжных соревнований участник, которого догнал соперник по первому требованию должен уступить лыжню. В каких случаях лыжню можно не уступать?</b></p> <p>а) во время движения в подъём  б) во время спуска  в) за 50 м до финиша  г) за 100 м до финиша</p> <p><b>2. Во избежание столкновений, какова должна быть дистанция между лыжниками, во время учебно-тренировочных занятий, при передвижении по равнинным участкам?</b></p> <p>а) 1-2 м  б) 3-4 м  в) 8-10 м  г) не менее 30 м</p> <p><b>3. Во избежание столкновений, какова должна быть дистанция между лыжниками, во время учебно-тренировочных занятий, при спусках с горы?</b></p> <p>а) 1-2 м  б) 3-4 м  в) 8-10 м  г) не менее 30 м</p> <p><b>4. Какое расстояние составляет зона передачи эстафеты в лыжных гонках?</b></p> <p>а) 10 м  б) 15 м  в) 20 м  г) 30 м</p> <p><b>5. Разрешается ли в ходе соревнований по лыжным гонкам, бежать рядом со спортсменом на протяжении</b></p>

	<p><b>всей гонки?</b></p> <p>а) нет  б) да  в) Да, если он является одним из лидеров зачёта кубка мира</p> <p><b>6. По правилам соревнований лыжных гонок стиль передвижения в эстафетах строго регламентирован. Укажите правильный ответ.</b></p> <p>а) все этапы только классическим стилем  б) 1, 2 этап-коньковым стилем, 3, 4-классическим  в) все этапы только коньковым стилем  г) 1, 2 этап-классическим стилем, 3, 4 этап-коньковым  д) все этапы любым стилем</p>
<p>Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации)  1-2 года спортивной подготовки</p>	<p><b>1. По правилам соревнований лыжных гонок стиль передвижения в эстафетах строго регламентирован. Укажите правильный ответ.</b></p> <p>а) все этапы только классическим стилем  б) 1, 2 этап – коньковым стилем, 3, 4 – классическим  в) все этапы только коньковым стилем  г) 1, 2 этап-классическим стилем, 3, 4 этап-коньковым  д) все этапы любым стилем</p> <p><b>2. Разрешается ли спортсмену самостоятельно смазывать лыжи в ходе соревнований?</b></p> <p>а) да  б) нет  в) да, если спортсмен до старта заявит о лыжной смазке</p> <p><b>3. Разрешается ли замена лыж во время гонки?</b></p> <p>а) да  б) нет  в) да, только в случае поломки</p> <p><b>4. Разрешается ли замена лыжных палок в случае их выхода из строя?</b></p> <p>а) да  б) да, но только в эстафетной гонке  в) нет  г) любая из лыжных палок может быть заменена в ходе соревнований, но без посторонней помощи</p> <p><b>5. Какое расстояние составляет зона передачи эстафеты в лыжных гонках?</b></p> <p>а) 10 м  б) 15 м  в) 20 м  г) 30 м</p>

	<p><b>6. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?</b></p> <p>а) одиночным б) парным в) общим</p> <p><b>7. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?</b></p> <p>а) общий б) одиночный или парный в) групповой</p> <p><b>8. Главный элемент тактики лыжника:</b></p> <p>а) лидирование б) распределение сил в) обгон</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-5 года спортивной подготовки</p>	<p><b>1. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?</b></p> <p>а) одиночным б) парным в) общим</p> <p><b>2. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?</b></p> <p>а) общий б) одиночный или парный в) групповой</p> <p><b>3. Главный элемент тактики лыжника:</b></p> <p>а) лидирование б) распределение сил в) обгон</p> <p><b>4. Предварительное сгибание ноги в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах:</b></p> <p>а) подседание б) скольжение в) спуск</p> <p><b>5. Соревнования по лыжному спорту планируются в соответствии с:</b></p> <p>а) выделенными материальными средствами б) календарным планом, положением, а также программой в) наличием квалифицированных спортсменов</p> <p><b>6. Специальные упражнения для тренировки лыжника-гонщика включают:</b></p> <p>а) имитационные и подводящие упражнения б) специальные и общеразвивающие упражнения в) подготовительные и подводящие упражнения</p>

	<b>7. Основным методом тренировки в лыжных гонках является:</b> а) соревновательный метод б) сочетание нагрузки и отдыха в) переменный метод
--	---

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
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>						
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

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
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
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
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14:20	15:20

2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13:00	14:30
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные юношеский разряд», «второй разряд», спортивный разряд»	разряды – спортивный юношеский «первый спортивный разряд»	«третий разряд», спортивный юношеский
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные спортивный спортивный спортивный разряд»	разряды – разряд», разряд», спортивный разряд»	«третий «второй «первый

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

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

##### **Этап начальной подготовки 1 года обучения.**

##### **I. Теоретическая подготовка**

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

#### 5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

#### 6. Основные средства восстановления

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

### II. Практическая подготовка

#### 1. Общая физическая подготовка.

Комплексы упражнений с предметами и без предметов, утренней зарядки, строевые команды и приёмы. Подвижные и спортивные игры и эстафеты и кроссовая подготовка, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, координации.

#### 2. Специальная физическая подготовка.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Подготовительные упражнения для начинающего лыжника, передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, выносливости.

#### 3. Техническая подготовка.

Обучение способам передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении; обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке; обучение подъемам «елочкой, полу-ёлочкой», беговым шагом. Имитационные и прыжковые упражнения.

#### 4. Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях.

### **Этап начальной подготовки 2 года обучения.**

#### Теоретическая подготовка

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

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

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

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

3. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Правила соревнований

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

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

4. Основные средства восстановления

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка.

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

3. Техническая подготовка.

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

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

4. Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях.

### **Учебно-тренировочный этап 1 года обучения.**

Теоретические занятия

1. Лыжные гонки в мире, России.

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

История спортивной школы, достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье. Техника безопасности.

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

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.

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

4. Основы техники лыжных ходов.

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

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

6. Основные средства восстановления. Врачебный контроль

7. Соревнования по лыжным гонкам

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Кроссовая подготовка, ходьба. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на повышение гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры, направленные на повышение ловкости, быстроты. Упражнения, направленные на повышение общей и силовой выносливости.

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

## 2. Специальная физическая подготовка, техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

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

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

## 3. Контрольные упражнения и соревнования.

### **Учебно-тренировочный этап 2 года обучения.**

#### I. Теоретическая подготовка

##### 1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.

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

2. Педагогический и врачебный контроль, физическое и функциональное состояние спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной

направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

### 3. Основы техники лыжных ходов.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременно-двух-шажного и одновременных лыжных ходов.

Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

### 4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

5. Выбор лыжного инвентаря, хранение и уход за ним. Подготовка лыж для УТЗ и соревнований.

6. Правила соревнований по лыжным гонкам

7. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях

8. Основные средства восстановления.

## II. Практическая подготовка

### 1. Общая физическая подготовка.

Кроссовая подготовка, ходьба. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на повышение гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры, направленные на повышение ловкости, быстроты. Упражнения, направленные на повышение общей и силовой выносливости.

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

### 2. Специальная физическая подготовка. техническая подготовка .

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов

классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

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

### 3. Контрольные упражнения и соревнования.

## **Учебно-тренировочный этап 3 года обучения.**

### I. Теоретическая подготовка

1. Анализ выступлений Российских спортсменов на Всероссийских и международных соревнованиях.

Анализ выступлений ведется в виде бесед, рассуждений тренера с учащимися. Здесь большая роль отводится оценке выступлений спортсменов со стороны учащихся.

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

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

3. Основы техники лыжных ходов.

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

4. Питание, самоконтроль при занятиях спортом.

Большое значение при занятиях спортом имеет правильное питание. При недостатке калорий эффект от тренировок будет очень низким. Что приведет к упадку сил и снизит эффективность тренировок. Не допускается полное или частичное голодание при занятиях спортом. Это будет истощать организм. Нельзя переедать перед тренировочными занятиями или есть впопыхах.

Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю. Данные самоконтроля могут оказать большую помощь тренеру в регулировании

тренировочного процесса. Самоконтроль-это показатели самонаблюдений(например сон, пульс, вес).Существенным является ведение дневника наблюдений самоконтроля. На основании ведения дневника самоконтроля тренер может увидеть изменение в состоянии здоровья спортсмена от содержания и характера тренировки.

5. Средства для подготовки лыж к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Классификация лыжных мазей, парафинов порошков. Особенности их применения и хранения.

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

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Ознакомление с положением о соревнованиях. Цели и задачи соревнований.

7. Правила соревнований по лыжным гонкам. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

8.Основные средства восстановления.

К средствам восстановления относятся витамины, массаж, баня.

II. Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Кроссовая подготовка, спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы.

2. Специальная физическая подготовка.

Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками), прыжковые. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

3. Техническая подготовка.

Совершенствование техники конькового и классического ходов; совершенствование техники подъёмов и спусков; совершенствование техники перехода с хода на ход.

4. Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях.

III.Инструкторская практика

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 эстафеты передачи.

## **Учебно-тренировочный этап 4 года обучения.**

I. Теоретические занятия

1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.

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

учебно-тренировочной группы.

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

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

3. Основы техники лыжных ходов

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

4. Техника безопасности на занятиях лыжными гонками.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

4. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним.

Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

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

6. Соревнования по лыжным гонкам. Разбор выступлений после соревнований.

7. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Подготовка стартового и финишного городка к соревнованиям. Подготовка лыжных трасс.

8. Основные средства восстановления.

II. Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Кроссовая подготовка, спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений, направленные на совершенствование

скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы.

## 2. Специальная физическая подготовка

Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками), прыжковые. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

## 3. Техническая подготовка

Совершенствование техники конькового и классического ходов; совершенствование техники подъёмов и спусков; совершенствование техники перехода с хода на ход; совершенствование горнолыжной техники.

## 4. Контрольные упражнения и участие в соревнованиях

### III. Инструкторская практика.

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 начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2-го года обучения.

## **Учебно-тренировочный этап 5 года обучения.**

### I. Теоретическая подготовка

#### 1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ

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

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

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

#### 3. Основы техники лыжных ходов.

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

#### 4. Гигиена, закаливание, режим.

Неотъемлемой частью физического воспитания и тренировочного процесса являются гигиена и закаливание. К гигиене относятся гигиена питания, питьевого режима. Уход за кожей, гигиена мест занятий, одежды и обуви, профилактика травматизма.

Закаливание дает возможность избежать многих болезней, продлить жизнь, сохранить высокую работоспособность. В современных условиях значение закаливания все более возрастает.

#### 5. Соревнования по лыжным гонкам

Классификация и типы соревнований. Классификация соревнований Российской Федерации.

Соревнования делятся на 3 категории: 1-я категория-Чемпионаты, кубки, первенства, Спартакиады, проводимые на уровне Российской Федерации, федеральных округов РФ, международные соревнования и соревнования СНГ, проводимые на территории РФ. 2-я категория-соревнования районных, городских и др. административных делений. 3-я категория-соревнования в спортивных школах, спортивных клубах и коллективах физкультуры.

#### 6. Правила соревнований по лыжным гонкам

Организация соревнований, положение о соревнованиях, программа соревнований. Медицинский контроль.

#### 7. Основные средства восстановления

#### 8. Выбор лыжного инвентаря, уход за ним

9. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований.

### II. Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка, спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений? направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы.

2. Специальная физическая подготовка. Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками), прыжковые. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

#### 3. Техническая подготовка

Совершенствование техники конькового и классического ходов; совершенствование техники подъёмов и спусков; совершенствование техники перехода с хода на ход; совершенствование горнолыжной техники.

#### 4. Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Учащиеся 5-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши). См. приложение № 2

### III. Инструкторская практика

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения. Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе. Выполнение обязанностей секретаря на старте и финише, помощника начальника дистанции, контролера.

15. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как 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 объектах спорта.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические	май	Понятие о технических элементах вида

	основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		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 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 спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как 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.
	Режим дня и	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного

	питание обучающихся		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 уровень 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.
--	--	--	----------------

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

16. 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.

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

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

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Для организации и обеспечения учебно-тренировочного процесса Учреждение располагает следующей материально-технической базой:

- универсальный спортивный игровой зал с размерами 18x9 м, расположенный по адресу: пгт. Тымовское, ул. Кировская, 68-а;
- тренажерный зал размером 13x5 м, расположенный по адресу: пгт. Тымовское, ул. Кировская, 68-а;
- универсальный спортивный игровой зал с размерами 18x9 м, расположенный по адресу: пгт. Тымовское, ул. Парковая, 9;
- физкультурно-оздоровительный комплекс открытого типа, расположенный по адресу: пгт. Тымовское, ул. Парковая, б/н;
- лыжная трасса, расположенная в парке культуры и отдыха им. Героя Советского Союза Н.Д. Грищенко по адресу: пгт. Тымовское, ул. Кировская, б/н.

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.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12

13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3 - 5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4

37.	Нетканый материал "Фибертекс"	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегафон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1
4.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1

8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1
9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2
11.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Термобелье	компл ект	на обучающегося	-	-	1	1
13.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
14.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
15.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3
16.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
17.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1

#### 18. Кадровые условия реализации Программы.

По дополнительной образовательной программе спортивную подготовку по виду спорта «лыжные гонки» осуществляют тренеры-преподаватели МБУ ДО «Спортивная школа пгт. Тымовское», имеющие квалификацию, соответствующую требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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 МБУ ДО СШ пгт. Тымовское (при условии их одновременной работы с обучающимися).

19. Список нормативно-правовых актов и литературных источников:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года №127 «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

5. Приказ Минспорта России от 22.05.2023 № 341 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;

6. Приказ Минспорта России от 5 декабря 2022 г. № 1130 «Об утверждении правил вида спорта «лыжные гонки»;

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденный Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 17.09.2022 г. № 733.;

15. Методические рекомендации ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания «Структура и содержание дополнительных программ спортивной подготовки для организации дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» от 22.11.2022 г.;

16. Бауэр В.Г. «Организация контроля педагогической работы спортивных школ», Минск «Скарына», 1992

17. Бутин И.М. «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003;

18. Видякин М.В «Система лыжной подготовки детей и подростков», Волгоград, 2006

19. Губа В.П. «Основы распознавания раннего спортивного таланта», изд. «Терра-Спорт»,

20. Ермолаев Ю.А, «Возрастная физиология» изд. «СпортАкадемПресс», М., 2001;

21. Копс К.К. «Упражнения и игры лыжника» Москва, «Физкультура и спорт», 1969;

22. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Е.Лёвочкина О.Е. «Лыжные гонки», М., 2005;

23. Квашук П.В., Кленин Н.Н. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР, ШВСМ «Советский спорт» Москва, 2004;

24. Логинова В.А. «Правила соревнований по лыжным гонкам» М., 2007;

25. Манжосов В.Н.«Тренировка лыжников-гонщиков», изд.«Физкультура и спорт», М.,1986;

26. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., «Лыжный спорт», изд. «Высшая школа», М., 1979;

27. Раменская Т.И. «Техническая подготовка лыжника», изд. «Физкультура и спорт», М., 1999;

28. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001;

29. Раменская Т.И. «Юный лыжник», изд. «СпортАкадемПресс», М., 2004;

30. Фатеева Л.П. «Подвижные игры для школьников», Ярославль, Академия развития, 2008.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

2. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>

3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

4. Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
5. Официальный интернет-портал правовой информации  
<http://publication.pravo.gov.ru>
6. Министерство спорта Сахалинской области <https://sport.sakhalin.gov.ru>
7. Центр спортивной подготовки Сахалинской области  
<https://csp.sakhalin.gov.ru>
8. Официальный сайт [РУСАДА | За честный и здоровый спорт \(rusada.ru\)](http://rusada.ru)
9. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
10. Всероссийская Федерация волейбола (<http://www.volley.ru/>)
11. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»  
(<http://lib.sportedu.ru/>).