

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Уралец»

---

РАССМОТРЕНА:  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «СШОР «Уралец»  
Протокол №1 от 15.03.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУ ДО «СШОР «Уралец»  
Р.Г. Киямов  
Приказ № 152 от 16.03.2023



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные  
гонки»**

**Срок реализации программы на этапах:** начальной подготовки – 3 года, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет,

Нижний Тагил  
2023

**Составители дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»:**

Заместитель директора МБУ ДО «СШОР «Уралец»» - Гагарина Татьяна Михайловна

Старший инструктор-методист МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Пышина Мария Алексеевна

Инструктор-методист МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Христофорова Мария Александровна

Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Гришин Сергей Валерьевич (вторая квалификационная категория).

## СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	4
1	Общие положения	7
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
3	Система контроля	24
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	24
3.2.	Прием обучающихся на программу	25
3.3.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	25
3.3.1.	Текущий контроль	25
3.3.2.	Промежуточная аттестация	26
3.3.3.	Итоговая аттестация	27
3.4.	Контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки	29
3.5.	Контрольно-переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе	30
3.6.	Итоговая аттестация на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения	30
4	Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»	32
4.1.	Программный материал для этапа начальной подготовки	41
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочного этапа	45
4.3.	Учебно-тематический план	60
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	63
6	Условия реализации программы	64
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	64
6.2.	Кадровые условия реализации программы	68
6.3.	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей	69
7.	Информационно-методические условия реализации программы	70
	Нормативные документы	70
	Список литературы	71
	Перечень интернет-ресурсов	71

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее - Программа) составлена с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2022 г. № 851. Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МБУ ДО «СШОР «Уралец» (далее – школа) города Нижнего Тагила и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Актуальность программы: своевременность предлагаемой программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предлагает последовательное решение задач каждого этапа подготовки.

Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям обучающегося и его родителей.

Краткая характеристика вида спорта: 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 определенные 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 Масстартом. При масстарте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

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

4) Эстафеты. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже - трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже - трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем. Эстафета начинается с 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 раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масстартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

б) Командный спринт. Командный спринт проводится как эстафета с

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

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.

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице №1 ( в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022г. № 733.

Таблица №1

спортивные дисциплины: по виду спорта «лыжные гонки» (0310005611Я)

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
классический стиль - спринт	031 023 3 6 1 1
классический стиль 0,5 км	031 001 3 8 1 1 Н
классический стиль 1 км	031 002 3 8 1 1 Н
классический стиль 3 км	031 003 3 8 1 1 Н
классический стиль 5 км	031 004 3 8 1 1 С
классический стиль 7,5 км	031 042 3 8 1 1 Н
классический стиль 10 км	031 005 3 6 1 1 Я
классический стиль 10 км (масс-старт)	031 022 3 8 1 1 Л
классический стиль 10 км (персьют)	031 028 3 8 1 1 Г
классический стиль 15 км	031 006 3 6 1 1 Я
классический стиль 15 км (масс-старт)	031 035 3 8 1 1 Л
классический стиль 15 км (персьют)	031 044 3 8 1 1 М
классический стиль 20 км	031 007 3 8 1 1 Я
классический стиль 20 км (масс-старт)	031 045 3 8 1 1 Я
классический стиль 30 км	031 008 3 8 1 1 Я
классический стиль 30 км (масс-старт)	031 037 3 6 1 1 Я
классический стиль 50 км	031 009 3 8 1 1 Г
классический стиль 50 км (масс-старт)	031 036 3 6 1 1 Я
классический стиль 70 км (масс-старт)	031 010 3 8 1 1 М
классический стиль - командный спринт	031 049 3 6 1 1 Л
свободный стиль - спринт	031 040 3 6 1 1 Я
свободный стиль 0,5 км	031 011 3 8 1 1 Н
свободный стиль 1 км	031 012 3 8 1 1 Н
свободный стиль 3 км	031 013 3 8 1 1 Н
свободный стиль 5 км	031 014 3 8 1 1 С
свободный стиль 7,5 км	031 041 3 8 1 1 Н
свободный стиль 10 км	031 015 3 6 1 1 Я
свободный стиль 10 км (масс-старт)	031 050 3 8 1 1 Л
свободный стиль 10 км (персьют)	031 051 3 8 1 1 Г
свободный стиль 15 км	031 016 3 6 1 1 Я
свободный стиль 15 км (масс-старт)	031 052 3 8 1 1 К
свободный стиль 15 км (персьют)	031 053 3 8 1 1 М
свободный стиль 20 км	031 017 3 8 1 1 Я
свободный стиль 20 км (масс-старт)	031 054 3 8 1 1 Я

свободный стиль 30 км	031 018 3 8 1 1 Я
свободный стиль 30 км (масс-старт)	031 038 3 6 1 1 Я
свободный стиль 50 км	031 019 3 8 1 1 Г
свободный стиль 50 км (масс-старт)	031 039 3 6 1 1 Г
свободный стиль 70 км (масс-старт)	031 020 3 8 1 1 М
свободный стиль - командный спринт	031 055 3 6 1 1 Л
скиатлон (5 км + 5 км)	031 026 3 8 1 1 Д
скиатлон (7,5 км + 7,5 км)	031 046 3 6 1 1 Б
скиатлон (10 км + 10 км)	031 047 3 8 1 1 Ю
скиатлон (15 км + 15 км)	031 048 3 6 1 1 А
персьют 5 км	031 021 3 8 1 1 С
эстафета (3 человека x 5 км)	031 056 3 8 1 1 Ж
эстафета (4 чел. x 3 км)	031 043 3 8 1 1 Д
эстафета (4 чел. x 5 км)	
эстафета (4 человека x 5 км) - смешанная	031 024 3 6 1 1 С
эстафета (4 человека x 7,5 км)	031 057 3 8 1 1 Я
эстафета (4 чел. x 10 км)	031 058 3 8 1 1 Л
лыжероллеры - классический стиль 7,5 км	031 059 1 8 1 1 Я
лыжероллеры - классический стиль 7,5 км (масс-старт)	031 060 1 8 1 1 Д
лыжероллеры - классический стиль 10 км	031 061 1 8 1 1 Я
лыжероллеры - классический стиль 10 км (масс-старт)	031 062 1 8 1 1 Н
лыжероллеры - классический стиль 15 км	031 063 1 8 1 1 Л
лыжероллеры - классический стиль 15 км (масс-старт)	031 064 1 8 1 1 К
лыжероллеры - классический стиль 20 км	031 065 1 8 1 1 А
лыжероллеры - классический стиль 20 км (масс-старт)	031 066 1 8 1 1 Г
лыжероллеры - классический стиль 30 км	031 067 1 8 1 1 Л
лыжероллеры - классический стиль 30 км (масс-старт)	031 068 1 8 1 1 Л
лыжероллеры - классический стиль - спринт	031 069 1 8 1 1 Я
лыжероллеры - командный спринт	031 070 1 8 1 1 Я
лыжероллеры - свободный стиль 7,5 км	031 071 1 8 1 1 Н
лыжероллеры - свободный стиль 7,5 км (масс-старт)	031 072 1 8 1 1 Н
лыжероллеры - свободный стиль 10 км	
лыжероллеры - свободный стиль 10 км (масс-старт)	031 073 1 8 1 1 Б
лыжероллеры - свободный стиль 15 км	031 074 1 8 1 1 Н
лыжероллеры - свободный стиль 15 км (масс-старт)	031 075 1 8 1 1 Е
лыжероллеры - свободный стиль 20 км	031 076 1 8 1 1 К
лыжероллеры - свободный стиль 20 км (масс-старт)	031 077 1 8 1 1 Г
лыжероллеры - свободный стиль 30 км	031 078 1 8 1 1 А
лыжероллеры - свободный стиль 30 км (масс-старт)	031 079 1 8 1 1 М
лыжероллеры - свободный стиль - спринт	031 080 1 8 1 1 М
лыжероллеры - масс-старт	031 081 1 8 1 1 Я
лыжероллеры - персьют	031 029 1 8 1 1 Я
лыжероллеры - отдельный старт	031 030 1 8 1 1 Я
лыжероллеры 0,2 км - спринт	031 027 1 8 1 1 Я
лыжероллеры - эстафета (2 чел. x 2,5 км) x 3	031 034 1 8 1 1 Я
лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 10 км)	031 032 1 8 1 1 М
лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 6 км)	031 033 1 8 1 1 С

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-



тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее -НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы**

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

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10	20

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется на основе индивидуального отбора в соответствии с нормативной численностью групп; лица при приеме в школу на все этапы подготовки не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, выполнением контрольных тестов по видам подготовки, уровнем спортивных результатов.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы (в таблице № 2 определяется минимальный возраст при приеме обучающихся в школу, и переводе обучающихся с этапа на этап (год) спортивной подготовки, для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки).

Минимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта и нормативными локальными актами Минспорта России.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы

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

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.

Обучение в школе, с учетом потребностей, возможностей личности и в зависимости от объема обязательных занятий тренера-преподавателя с обучающимися осуществляется в очной форме.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах (видах):

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинские мероприятия).

Учебно-тренировочные занятия.

В школе применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

- групповой (проводится с сформированной группой обучающихся в соответствии с расписанием);
- индивидуальный (может осуществляться на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях);
- самостоятельной работы (для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки на период праздничных дней и дней отпуска тренера, на период ограничительных мер по эпидемиологическому благополучию в городе).

Формы организации учебно-тренировочных занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (путем размещения в системе «Интернет» на соответствующей электронной площадке и (или) на официальном сайте Учреждения). Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном занятии – трех часов.

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

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30-35 % от всего времени занятия) предусматривает: организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу; осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения); осуществление специальной разминки с

целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость).

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий, также учебно-тренировочные занятия могут проводиться вторым тренером-преподавателем или инструктором-методистом.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Таблица № 4

Виды учебно-тренировочных мероприятий при реализации программы:

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

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, Первенствам России.	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям.	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта 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

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план школы.

#### Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязаний, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровню спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой Всероссийской спортивной квалификации, 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 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; календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Свердловской области; календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Нижний Тагил и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий школы представлен в приложении № 1 к программе, который реализуется в соответствии с муниципальным заданием Учреждения, утвержденным на соответствующий финансовый год.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности при реализации программы

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

В таблице № 5 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки». Выступления по различным дисциплинам могут суммироваться по видам спортивных соревнований.

Контрольные соревнования, это соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные мероприятия.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав спортивной сборной команды по виду спорта.

## Рекомендуемые спортивные соревнования для обучающихся

Этап (год) спортивной подготовки	Виды спортивных соревнований	Уровень спортивных соревнований
НП-1	Контрольные (2)	Контрольная тренировка в группе, внутришкольные соревнования, соревнования по ОФП, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
НП-2,3	Контрольные (3)	Контрольная тренировка в группе, внутришкольные соревнования, соревнования по ОФП и СФП, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Основные (2)	Официальные спортивные соревнования (муниципальные)
УТ-1, 2	Контрольные (6)	Контрольная тренировка в группе, внутришкольные соревнования, соревнования по ОФП, СФП, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Основные (6)	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования (по различным дисциплинам)
УТ-3	Контрольные (9)	Контрольная тренировка в группе, внутришкольные соревнования, соревнования по ОФП, СФП, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Основные (8)	официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования (по различным дисциплинам)
УТ-4, 5	Контрольные (9)	Контрольная тренировка в группе, внутришкольные соревнования, муниципальные, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Основные (8)	Соревнования Муниципального уровня, не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности,

ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение можно выносить все виды спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план отделения «лыжные гонки» представлен в приложении №2 к программе.

При составлении годового учебно-тренировочного плана необходимо учесть соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 7

Соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1	Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36
2	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28	28-30	30-32
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	10-12
4	Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в школе определен срок начала учебно-тренировочного года – 01 октября, окончание учебно-тренировочного года – 30 сентября.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут.



Примерный годовой учебно-тренировочный план (в часах)

Таблица №8

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5- 6	6-8	6-8	10- 14	10- 14	16- 18	16- 18	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2			3				
		Наполняемость групп (человек)							
		12			10				
		1.	Общая физическая подготовка, час	190-200	180-187	241-250	249-262	291-305	282-299
2.	Специальная физическая подготовка, час	56-65	78-87	104-116	174-187	203-218	249-266	280-299	280-299
3.	Спортивные соревнования, час	3-6	3-9	4-12	12-24	14-29	83-100	93-112	93-112
4.	Техническая подготовка, час	46-56	31-37	41-50	99-112	116-131	83-100	93-112	93-112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая, час	3-6	3-6	4-8	12-24	14-29	24-42	28-46	28-46
6.	Инструкторская и судейская практика, час	X	X	X	6-18	7-22	16-33	18-37	18-37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	3-9	3-9	4-12	12-24	14-29	16-33	18-37	18-37
Общее количество часов в год		234-312	312-416	312-416	520-728	520-728	832-936	832-936	832-936

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Годовой календарный план воспитательной работы представлен в приложении №3 к программе.

Таблица № 9

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей);</li> <li>- участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов.</li> </ul>	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы
1.2.	Инструкторская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр и анализ проведения учебно-тренировочного занятия;</li> <li>- разработка планов-конспектов учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- составление комплексов упражнений по СФП;</li> <li>- освоение навыков организации и проведения комплексов СФП, фрагментов и целых учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>- в рамках учебно-тренировочного занятия: формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы

2. Здоровье сберегающая деятельность			
2.1	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение инструктажей по технике безопасности;</li> <li>- участие в антидопинговых мероприятиях;</li> <li>- участие в днях здоровья и спорта;</li> <li>- проведение пропагандистских акций о здоровом образе жизни и здоровья (оформление стендов; плакатов).</li> </ul>	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериала об особенностях организации рационального режима дня, режима питания, режима отдыха.</li> <li>- практическая деятельность в восстановительные процессы обучающихся (формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима: продолжительность 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).</li> </ul>	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к Государственным символам, готовности к служению Отечеству его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе);</li> <li>- Проведение бесед, встреч, мастер-классов и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися;</li> <li>- Оформление информационных стендов;</li> <li>- Просмотр кинофильмов, посещение выставок.</li> </ul>	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы
3.2	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в</li> </ul>	В течение года, согласно

		парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках; - Участие в праздничных мероприятиях, связанных со знаменательными датами страны, области, города, школы; - Проведение мероприятий с приглашением именитых гостей; - Проведение тематических физкультурно-спортивных праздников;	годовому плану воспитательной работы
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	- участие и проведение семинаров, мастер-классов, показательные выступления.	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы
<b>5. Профилактика правонарушений, антитеррор и экстремизм</b>			
5.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений, антитеррора и экстремизма	- Проведение бесед, лекций, викторин, конкурсов, мастер-классов и т.д. (о здоров образе жизни, о вредных привычках и т.п.); - Проведение пропагандистских акций о здорового образа жизни и здоровья (конкурсы рисунков, изготовление брошюр). - Проведение пропагандистских акций об антитерроре, экстремизме.	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы
<b>6. Трудовое направление</b>			
6.1.	Практическая подготовка (участие в организации и проведении спортивных мероприятий, трудовых мероприятий)	- Участие в организации места по проведению соревнований, помощь в работе с организацией зрителей на соревнованиях -волонтерское движение; - Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки; - Участие в общешкольных субботниках.	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для обучающихся.**

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области

физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Таблица № 10

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

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Этап начальной подготовки</b>		
Теоретические занятия по темам с обучающимися: по темам: -«Ценности спорта. Честная игра»; -«Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?» - Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») - Антидопинговая викторина в группах - Веселые старты «Честная игра» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	согласно годовому учебно-тренировочному плану: 1 раз в год 1 раз в год  1 раз в месяц  1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Теоретические занятия с обучающимися по темам:  - «Антидопинг. Важные факты и основные моменты»; - Проверка лекарственных препаратов - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	согласно годовому учебно-тренировочному плану: 1 раз в год  1 раз в месяц 1 раз в год  1 раз в год	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Таблица № 11

<b>Планы инструкторской и судейской практики</b>			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			

1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Показ простых упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
		Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся.	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	
2.	Освоение обязанностей спортивных судей при проведении спортивных мероприятий.	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных соревнований.	
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований.	
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейских бригадах.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	

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

Таблица № 12

### План медицинских, медико-биологических мероприятий

№ п/п	Этап подготовки	мероприятие	содержание
1	На всех этапах подготовки	Организация и проведение медицинского допуска поступающих	Лицо, желающее пройти обучение по данной программе возможно только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном порядке.
2	На этапах: НП, УТ	Организация и проведение углубленных медицинских обследований обучающихся	Обучающиеся проходят УМО один раз в год в ГБУЗ Свердловской области «ВФД» (при наличии договора между организациями).

	На этапах: УТ		Спортсмены этапа УТ, входящие в состав спортивных сборных команд Свердловской области, проходят УМО один раз в год.
3	На всех этапах подготовки	Организация и проведение врачебного контроля.	Мероприятия проводятся в соответствии с планом спортивной подготовки по виду спорта и действующей лицензии на осуществление медицинской деятельности.
4	На всех этапах подготовки	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и спортивных соревнований.	Проводится медицинским работником согласно договору между организациями.
5	На всех этапах подготовки	Медико-биологическое обеспечение	Предусматривается для обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации. (в рамках лечебной и восстановительной работы).

Таблица № 13

План применения восстановительных мероприятий

№ п/п	мероприятие	содержание
1.	Педагогические средства восстановления	- Рациональное построение тренировок; - разнообразие средств и методов тренировки; - адекватные интервалы отдыха; - упражнения на коррекцию, расслабление и дыхание.
2	Психологические средства восстановления	- Создание эмоционального положительного фона учебно-тренировочного процесса; - психорегулирующая тренировка, идеомоторная тренировка, самоуспокоение; - отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки...
3.	Гигиенические средства восстановления	- соблюдение режима дня; - соблюдение режима питания; - полноценный ночной сон (8-9 часов); - самостоятельное выполнение гигиенических процедур.
4.	Физиотерапевтические средства восстановления	- самостоятельное выполнение: душ, баня, сауна, свободное плавание, массажные упражнения. - пассивный и активный отдых.

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

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

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.

### **3.2. Прием обучающихся на программу.**

Прием на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами школы, регламентирующие прием обучающихся в школу.

### **3.3. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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 обучающихся в спортивных соревнованиях и достижениях им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Обязательным и важным элементом учебно-тренировочного процесса является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся. Основными видами контроля в школе являются: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация. Оценка результатов освоения программы осуществляется в соответствии с локально-нормативными актами учреждения.

#### **3.3.1. Текущий контроль.**

Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся является определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся школы.

Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий (например: выполнение упражнения; наблюдение, беседы, тестирование, контрольные тренировки, соревнования, воспитательные мероприятия).

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебно-тренировочного года в рамках расписания учебно-тренировочных занятий. Периодичность проведения текущего контроля успеваемости

определяется тренером-преподавателем самостоятельно, но не реже 1 раза в месяц.

Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются тренером-преподавателем в соответствии с дополнительной образовательной программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении.

Осуществление текущего контроля отражается в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

### 3.3.2. Промежуточная аттестация.

Для перевода обучающихся на следующий год обучения внутри этапа подготовки и для перевода на следующий этап подготовки в школе проводится процедура промежуточной аттестация обучающихся.

Цель промежуточной аттестации является: оценка соответствия уровня и качества подготовленности обучающихся требованиям к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки после каждого года обучения.

Промежуточная аттестация применяется ко всем обучающимся школы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится при завершении каждого года обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов и уровня спортивной квалификации (спортивного разряда/звания), представленных в таблице № 14.

Таблица №14

Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации промежуточной аттестации:

Вид подготовки	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая и специальная физическая подготовка	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки	Контрольные тесты по нормативам общей физической и специальной физической подготовки	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Участие в спортивных соревнованиях	Стабильность выступления на соревнованиях	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Мониторинг соревновательной деятельности	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Техническая подготовка	Уровень освоения техники в виде спорта	Выполнение технических действий	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Уровень знаний по теоретической, тактической, психологической подготовке	Контрольные тесты по теоретической подготовке	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Для всех этапов подготовки за исключением этапа начальной подготовки: Инструкторская и судейская практика	Уровень знаний по инструкторской и судейской практике	Контрольные тесты по инструкторской и судейской практике	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд/звание)	Выполнение разряда/ наличие разряда.	Выполнение норм и требований согласно ЕВСК	Приказ о присвоении спортивного разряда	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Для промежуточной аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Оценка «зачет» выставляется обучающимся, полностью освоившим образовательную программу и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы, предусмотренных образовательной программой. Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию, переводятся на следующий год обучения. По рекомендации Педагогического совета, обучающиеся могут быть досрочно переведены на более высокий этап обучения (на основании результатов контрольных тестов).

Оценка «незачет» выставляется обучающимся, не справившимся с контрольно-переводными нормативами по одному или нескольким критериям или не прошедшим аттестацию без уважительных причин. В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности). Неудовлетворительные результаты промежуточной (итоговой) аттестации по большинству нормативов могут служить основанием для отчисления обучающегося из Учреждения.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся оформляются протоколом и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

### 3.3.3. Итоговая аттестация.

Цель итоговой аттестации является: оценка степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Итоговая аттестация применяется к обучающимся этапа УТ-5 по окончании периода обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения итоговой аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов и уровня спортивной квалификации (спортивного разряда/звания), представленных в таблице № 15.

Таблица 15  
Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации  
итоговой аттестации:

Вид подготовки	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая и специальная физическая подготовка	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки	Контрольные тесты по нормативам общей физической и специальной физической подготовки	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Участие в спортивных соревнованиях	Стабильность выступления на соревнованиях	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Мониторинг соревновательной деятельности	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Техническая подготовка	Уровень освоения техники в виде спорта	Выполнение технических действий	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Уровень знаний по теоретической, тактической, психологической подготовке	Контрольные тесты по теоретической подготовке	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Инструкторская и судейская практика	Уровень знаний по инструкторской и судейской практике	Контрольные тесты по инструкторской и судейской практике	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд/звание)	наличие СП звания	Выполнение норм и требований согласно ЕВСК	Приказ о присвоении спортивного разряда\звания	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Для итоговой аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Оценка «зачет» выставляется обучающимся, полностью освоившим образовательную программу и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы, предусмотренных образовательной программой. Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается

документ об окончании обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Оценка «незачет» выставляется обучающимся, не справившимся с контрольно-переводными нормативами по одному или нескольким критериям или не прошедшим аттестацию без уважительных причин. В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности).

Результаты итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколом и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБУ ДО «СШОР «Уралец».

### 3.4. Контрольно- переводные нормативы на этапе начальной подготовки

Для проведения индивидуального отбора поступающих на этап начальной подготовки учреждение проводит тестирование в форме контрольных тестов по сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовки (таблица 16).

Для выполнения контрольно-переводных нормативов при переводе и зачислении на второй, третий год обучения на этапе начальной подготовки необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет», требований по уровню спортивной квалификации (спортивный разряд) – нет (таблица 16).

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

Таблица №16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более		Не более	
			11.5	12.0	11.0	11.6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			140	130	150	140
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			30	25	35	30
1.4	Бег на 1000 м	Мин,с	Не более		Не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

### 3.5. Контрольно-переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе.

Для выполнения контрольно-переводных нормативов для зачисления (при переводе с этапа начальной подготовки на учебно-тренировочный этап) и при переводе на следующий год обучения на данном этапе обучающему необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет», таблица №17.

#### 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»

Таблица №17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».	

### 3.6. Итоговая аттестация на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения

Для успешной итоговой аттестации обучающемуся необходимо по всем видам подготовки получить оценку «зачет» (таблица № 18).

Таблица №18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативыобщей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			170	155
1.3	Бег на 1000 м	Мин,с	Не более	
			4.00	4.15
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	Мин, с	Не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	Мин, с	Не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – «третий спортивны разряд», «второй спортивны разряд», «первый спортивны разряд».	

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

В процессе многолетней подготовки лыжника для развития волевых и физических качеств, обучения технике и тактике, повышения уровня функциональной подготовки применяется необычайно широкий круг различных упражнений. Каждое из применяемых упражнений оказывает на организм лыжника-гонщика многообразное воздействие, но вместе с тем решение тех или иных задач подготовки зависит от целенаправленного применения определенных упражнений. Точный выбор упражнений при обучении и тренировке во многом определяет эффективность многолетней подготовки на всех ее этапах. Во всех случаях подбора упражнений следует исходить из взаимодействия навыков при обучении и физических качеств при тренировке, используя их положительный перенос с одного упражнения на другое.

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

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

*Техническая подготовка лыжника* — это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в лыжных гонках.

*Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка* — это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями



использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

*Психологическая подготовка* — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

В лыжных гонках при подборе упражнений необходимо учитывать больший или меньший перенос навыков и качеств с различных применяемых упражнений на способы передвижения на лыжах.

Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делить на следующие основные группы:

**1. Упражнения основного вида лыжного спорта** - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами.

**2. Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы:** а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта.

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке лыжников, а также новичков и лыжников низших разрядов. Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос

физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

***3. Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы:***

- а) специально подготовительные;
- б) специально подводящие.

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах. В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений увеличиваются, и они способствуют развитию специальных качеств.

Общеразвивающие упражнения особенно важно подбирать в соответствии с особенностями избранного вида - лыжных гонок. В подготовке лыжников сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие

качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

### **Упражнения для выработки чувства лыж и снега:**

Упражнение приучает чувствовать длину лыжи, размах и скорость ее перемещения, возможность управлять ею в движении.

Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Упражнение приучает к чувству опоры на снегу, перенос опоры, овладение техникой поворота переступанием.

Передвижение приставным шагом. Упражнение приучает контролировать положение лыжи вне опоры, создает опору для лыжи на снегу.

Передвижение с поворотами - зигзагом. Упражнение подготавливает к шагающим движениям в условиях скольжения.

Передвижение на равнине «ёлочкой» и «полуёлочкой». Упражнения приучают к управлению лыжами в сложных условиях равновесия и точности движений. Упражнения подготавливают к передвижению коньковыми ходами.

### **Упражнения для развития выносливости:**

Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).

Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).

Гребля (байдарочная, народная, академическая). Плавание на средние и длинные дистанции.

Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др. Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

### **Упражнение для развития силы:**

Упражнения с отягощением собственным весом:

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях;
- б) подтягивание на перекладине и кольцах;

в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой);  
г) лазание по канату без помощи ног;  
д) приседание на одной и двух ногах;  
е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы):

а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях;

б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

Упражнения на тренажерах.

Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

### **Упражнения для развития быстроты:**

Бег на короткие дистанции (30-100 м).

Прыжки в высоту и длину с места (одиочные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега. Беговые упражнения спринтера.

Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

#### **Упражнения для развития ловкости:**

Спортивные игры. Элементы акробатики.

Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.

Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

#### **Упражнения для развития гибкости:**

Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища). То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

#### **Упражнения для развития равновесия:**

Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.

То же на повышенной опоре.

То же на неустойчивой (качающейся) опоре. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.

Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

#### **Методы тренировки**

Для развития работоспособности лыжников применяются различные

методы тренировки. Основа каждого метода - упражнение, применяемое при различных организационно-методических формах. Объём и интенсивность упражнений, число повторений, длительность и характер отдыха (покой, передвижение с низкой интенсивностью, отвлекающие упражнения) определяют содержание метода и воздействие тренировки на организм занимающихся.

В спортивной практике применяются следующие методы тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный, контрольный, игровой, круговой, соревновательный.

**Равномерный метод** тренировки предусматривает длительное выполнение упражнений с относительно равномерной интенсивностью. Применение его способствует постепенному повышению общей работоспособности организма, совершенствованию техники передвижения.

Равномерные тренировки проводятся преимущественно с низкой или средней интенсивностью, в отдельных случаях можно придерживаться и около соревновательного режима работы (темповая работа).

Этот метод тренировки применяется в начале работы с юными спортсменами, в оздоровительных группах, а также во втягивающих, в базовых, развивающих, поддерживающих и восстанавливающих мезоциклах круглогодичной подготовки взрослых лыжников.

**Переменный метод** заключается в выполнении упражнений с изменяющейся интенсивностью. Этот метод позволяет развивать общую и специальную выносливость. При применении его нагрузки лыжников за одну тренировку в основном вышесоревновательных, но могут быть и ниже. Это зависит от длины отрезков, проходимых с ускорением, интенсивности прохождения их, этапа подготовки и уровня подготовленности лыжников. Переменный метод наиболее универсален: он применяется на всех этапах круглогодичной подготовки.

**Интервальный метод** тренировки предусматривает многократное прохождение отрезков дистанции с соревновательной или близкой к ней

скоростью при строго регламентированном отдыхе. Предназначен он для развития специальной выносливости. Сначала длина отрезков должна быть небольшой, число повторений значительным и отдых продолжительным (пока ЧСС не станет равным 120 уд/мин). По мере улучшения тренированности лыжников сохраняются длина отрезков и число повторений, но уменьшается время отдыха (пока ЧСС снизится до 140 уд/мин) или же сохраняется продолжительность отдыха при увеличении длины отрезков и сокращении числа повторений.

Объём нагрузки лыжника за одну тренировку определяется его способностью поддерживать соревновательную скорость и может составить от половины соревновательной дистанции до объёма, превышающего её.

Использовать интервальный метод следует после выполнения спортсменом большого объёма работы в условиях равномерного и переменного методов тренировки. Этот метод используется преимущественно в развивающих и поддерживающих мезоциклах соревновательного периода.

**Повторный метод** тренировки с использованием соответствующих средств (основных и специальных) способствует развитию быстроты и скоростной выносливости спортсмена. Метод заключается в повторном выполнении упражнений с максимальной интенсивностью и со скоростью, составляющей более 105% от соревновательной. Между прохождением отрезков предусматривается отдых, продолжительность которого определяется по показателям восстановления пульса (не более 120 уд/мин).

При использовании повторного метода в тренировочном процессе лыжников рекомендуется учитывать следующие положения:

- длина отрезков и число повторений их должны быть такими, чтобы спортсмен мог проходить их со скоростью, превышающей соревновательную;
- время прохождения всех отрезков и отдыха хронометрируется, при заметном снижении скорости тренировка прекращается;
- время выполнения упражнений в сумме должно составлять  $1/3 - 2/3$  времени выполнения соревновательного упражнения;

- время отдыха должно быть достаточным для того, чтобы спортсмен отдохнул и повторно выполнял упражнения с планируемой скоростью;

- в начале использования повторного метода длина отрезков должна быть небольшой, а по мере роста тренированности спортсменов – увеличиваться.

Повторный метод используется преимущественно в развивающих и поддерживающих мезоциклах подготовки лыжников, а также при подведении спортсмена к пику спортивной формы.

**Контрольный метод** предназначен для контроля за уровнем различных сторон подготовленности лыжника в течение круглогодичной тренировки. Он используется также при подготовке спортсмена к основным соревнованиям.

В бесснежное время ОФП и СФП проверяют в конце циклов подготовки с соревновательной интенсивностью. Зимой проверяется специальная подготовленность спортсменов при прохождении ими дистанции несколько меньшей или, наоборот, большей, чем соревновательная. Контрольный метод – средство оперативного управления тренировочным процессом.

**Игровой метод** позволяет решать различные задачи тренировки (развитие быстроты, ловкости, выносливости и т.д.). Он широко используется в работе с юными спортсменами и на всех этапах подготовки взрослых. Эмоциональность занятий, элементы борьбы и соперничества позволяют спортсменам расширять свои функциональные возможности.

**Круговой метод** — это форма организации тренировочных занятий с применением комплексов упражнений, которые выполняются на каждой «станции» при передвижении спортсмена по кругу. В зависимости от вида лыжного спорта подбираются комплексы упражнений на развитие силы, силовой выносливости, улучшения ОФП и т.д. На каждой «станции» спортсмен выполняет упражнения с определенной нагрузкой при регламентированном отдыхе. Комплекс упражнений выполняется сериями.



Круговой метод применяется преимущественно в бесснежное время, но его можно использовать и в соревновательный период. Он предусматривает выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, в том числе и с использованием тренажеров, амортизаторов, отягощений.

**Соревновательный метод** тренировки отражает уровень всех сторон подготовленности спортсменов на основе спортивно-технического результата, показанного на соревнованиях. Он используется на различных этапах подготовки лыжников и является эффективным средством тренировки. По мере улучшения подготовленности спортсмена число соревнований должно возрастать.

#### **4.1. Программный материал для этапа начальной подготовки.**

Направленность занятий носит игровой характер, в котором занимающиеся приобретают умения в упражнениях ОФП, а также изучают первостепенные элементы техники в выбранном виде спорта. Происходит формирование понятия дисциплина на тренировках и режима посещения занятий. Закладываются такие качества черт, как целеустремлённость, настойчивость, взаимовыручка, дисциплинированность, а также любовь к спорту.

##### **Общая физическая подготовка.**

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

##### **Специальная физическая подготовка.**

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

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

### **Техническая подготовка.**

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», «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.

### **Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в соревнованиях по лыжным гонкам на различных дистанциях в годичном цикле.

Таблица № 19

Тема и краткое содержание
1-й год обучения
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты,
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на
Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости,
Обучение общей схеме передвижения классическим лыжным ходам
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение

Развитие равновесия при одноопорном скольжении, уделяя внимание на
Обучение основным элементам техники классических ходов
Обучение техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры, преимущественно
Развитие ловкости и координационных способностей, эстафеты со сложно
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.

Таблица № 20

Тема и краткое содержание
2-й год обучения
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты,
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на
Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости,
Обучение общей схеме передвижения классическим лыжным ходам
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение
Развитие равновесия при одноопорном скольжении, уделяя внимание на
Развитие основных элементов техники классических ходов
Обучение техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры, преимущественно
Развитие ловкости и координационных способностей, эстафеты со сложно
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.

Таблица № 21

Тема и краткое содержание
3-й год обучения
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты,
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на
Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости,
Обучение общей схеме передвижения классическим лыжным ходам
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение

Развитие равновесия при одноопорном скольжении, уделяя внимание на
Совершенствование основных элементов техники классических ходов
Совершенствование техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках.
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры, преимущественно
Развитие ловкости и координационных способностей, эстафеты со сложно
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.

Таблица № 22

**Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки**

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	чсс, уд./мин	La, мМоль/л
IV	Максимальная	>106	>190	>13
III	Высокая	91-105	179-189	8-12
II	Средняя	76-90	151-178	4-7
I	Низкая	<75	<150	<3

**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.

Упражнения в бесснежный период:

-Изучение стойки лыжника.

- Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- Надевание и снятие лыж.

- Прыжки на лыжах на месте.

-Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах.

- Спуски с горы.

-Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом).

-Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).

- Передвижение классическим ходом.

- Основные элементы конькового хода.

### **Теоретическая подготовка (таблица №23)**

Основная направленность теоретической подготовки в учебных группах изменяется следующим образом:

-группы начальной подготовки - создание представлений о лыжных гонках как виде спорта.

## **4.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа.**

Основная задача учебно-тренировочного этапа - укрепление здоровья, повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, углубленное изучение основных элементов техники

лыжных ходов, приобретение соревновательного опыта, приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на учебно- тренировочном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на учебно-тренировочном этапе должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

### **Общая физическая подготовка.**

- Строевые упражнения.
- Разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- Общеразвивающие упражнения.
- Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы).
- Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол).

## Допустимые объемы основных средств подготовки

Таблица №23

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

### Специальная физическая подготовка (СФП)

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
- Имитационные упражнения.
- Кроссовая подготовка.
- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### Теоретическая подготовка (таблица №24)

#### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФКиС

Таблица № 24

№	Наименование	Этапы начальной подготовки			Учебно-Тренировочные этапы	
		1 год	2 год	3 год	до 2-х лет	свыше 2-х лет
1.	История развития лыжных гонок		X		X	X
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе		X		X	X
3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	X	X		X	X
4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта				X	X
5.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека				X	X
6.	Основы спортивного питания	X	X		X	X

7.	Гигиенические знания, умения и навыки	X	X		X	X
8.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	X	X		X	X
9.	Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке	X	X		X	X
10.	Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками	X	X		X	X

Основная направленность теоретической подготовки в учебных группах изменяется следующим образом:

-учебно-тренировочные группы - создание представлений о системе подготовки лыжника и уверенное владение техникой классического и свободного хода.

### **Техническая подготовка.**

Основной задачей технической подготовки на этапе спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

В планах подготовки на учебно-тренировочном этапе у лыжников от предусмотрена непрерывность овладения техникой. Лыжник должен продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки, 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 спортивной специализации 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.

#### **Учебно- тренировочный этап 1 и 2 года обучения.**

- Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

- Углубленное изучение классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок).

- Изучение и совершенствование элементов 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).

- Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

#### **Учебно -тренировочный этап 3, 4 и 5 года обучения.**

-Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

- Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активная постановка лыжных палок, овладение жесткой системой «рука-туловище».

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.

#### **Тактическая подготовка лыжников.**

Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого

результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника.

Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с

условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее. Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

### **Психологическая подготовка.**

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

**Методы** психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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

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

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью

действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

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

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

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

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

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

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные

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

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

Таблица № 25

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 1-го года учебно-тренировочного этапа**

Средства подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период				Месяцы года				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII					
	Тренировочных дней	12	16	18	20	16	14	16	18	16	16	16	
Тренировок	12	18	22	24	16	14	16	18	16	16	16	12	200
Бег, ходьба I зона, км	80	110	110	100	70	50	35	35	30	28	30	20	692
Бег II зона, км	30	43	55	68	65	60	-	-	-	-	-	15	336
III зона, км	4	6	6	9	16	8	-	-	-	-	-	-	49
IV зона, км	-	4	6	8	4	4	-	-	-	-	-	-	26

  

Средства подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период				Месяцы года				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII					

Имитация, прыжки, км	-	2	3	5	5	5	-	-	-	-	-	-	20
Всего	114	165	180	190	160	127	35	35	30	28	30	35	1129
Лыжероллеры I зона, км	-	20	40	40	20	37	10	-	-	-	-	-	167
II зона, км	-	-	20	32	27	30	20	-	-	-	-	-	129
III зона, км	-	-	-	3	3	3	-	-	-	-	-	-	9
Всего	-	20	60	75	50	70	30	-	-	-	-	-	305
Лыжи I зона, км							20	50	45	46	4	-	203
II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	100	130	76	66	-	392
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	10	22	28	32	-	92
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	5	8	10	5	-	28
Всего	-	-	-	-	-	-	40	165	205	160	145	-	715
Общий объем	НО	185	240	265	210	197	160	200	235	188	175	35	2200
Спортивные игры, час	10	10	10	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105

Таблица № 26

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 2-го года учебно-тренировочного этапа**

Средства подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период								Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	13	16	18	20	16	15	16	18	20	18	16	12	198
Тренировок	13	19	25	26	16	12	16	18	20	18	16	12	214
Бег, ходьба I зона, км	52	72	103	126	74	54	40	40	45	42	45	50	743
Бег II зона, км	32	41	63	78	86	64	26	-	-	-	-	25	415
III зона, км	5	5	10	13	20	10	5	-	-	-	-	-	68
	Подготовительный период				Соревновательный период								Всего за год
	Месяцы года												

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

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования



общей интенсивности тренировки.

Таблица №27

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле  
подготовки лыжников-гонщиков третьего года учебно-тренировочного  
этапа**

Средства подготовки	Подготовительный период					Соревновательный период								Всего за год
	Месяцы года													
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV		
Средства подготовки	Подготовительный период					Соревновательный период								Всего за год
	Месяцы года													
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV		
Тренировочных дней	18	18	22	22	20	18	18	20	21	20	20	16	233	
Тренировок	18	22	30	30	20	18	18	20	24	20	20	16	256	
Бег, ходьба I зона, км	40	80	ПО	140	80	50	30	25	30	30	10	80	705	
Бег II зона, км	35	40	50	60	60	80	62	20	10	10	20	25	472	
III зона, км	5	10	10	15	20	10	4	-	-				74	
IV зона, км	3	6	7	10	4	4	-	-	-				34	
Имитация, прыжки, км	2	6	8	10	8	6	10	-	-				50	
Всего	85	142	18S	235	172	150	105	45	40	40	30	105	1334	
Лыжероллеры I зона, км	30	60	70	90	50	20	30	-	-				350	
II зона, км	30	32	60	60	70	70	60	-	-				382	
III зона, км	5	5	10	10	15	10	5	-	-				60	
IV зона, км	-	-	-	5	3	-	-	-	-				8	
Всего	65	97	140	165	138	100	95	-	-				800	
Лыжи I зона, км							40	65	130	70	75	-	380	
II зона, км							40	170	170	154	ПО	-	644	
III зона, км							-	28	45	50	53	-	176	
IV зона, км							-	12	25	16	12	-	65	
Всего							80	275	370	290	250	-	1265	
Общий объем	150	239	325	400	310	250	280	320	410	330	280	105	3339	
Спортивные игры (час)	15	20	20	15	12	8	5	5	5	5	5	20	135	

Таблица № 28

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле  
подготовки лыжников-гонщиков 4-го года учебно- тренировочного этапа**

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	18	18	22	22	20	20	22	22	22	22	20	16	244
Тренировок	18	22	30	30	20	20	22	22	26	22	20	16	268
Бег, ходьба I зона, км	30	50	90	120	60	40	40	25	20	15	10	75	575
Бег II зона, км	40	58	70	80	85	80	62	25	30	25	20	35	610
III зона, км	5	12	12	15	17	10	5	-	-				76
IV зона, км	3	8	8	8	5	4	-	-	-				36
Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Имитация, прыжки, км	3	7	11	12	10	8	10	-	-				61
Всего	81	135	191	235	177	142	117	50	50	40	30	ПО	1358
Лыжероллеры I зона, км	40	80	80	100	60	56	50	-	-				466
II зона, км	35	40	70	70	80	70	50	-	-				415
III зона, км	5	8	8	15	20	10	10	-	-				76
IV зона, км	-	-	-	5	5	5	5	-	-				20
Всего	80	128	158	190	165	141	115	-	-				977
Лыжи I зона, км							50	85	130	100	95	-	460
II зона, км							50	195	182	159	120	-	706
III зона, км							-	35	55	60	68	-	218
IV зона, км							-	17	30	20	14	-	81
Всего							100	332	397	339	297	-	1465
Общий объем	161	263	349	425	342	283	332	382	447	379	327	ПО	3800
Спортивные игры, ч	15	16	20	18	14	10	10	8	7	5	8	19	150

Таблица № 29

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле  
подготовки лыжников-гонщиков 5-го года учебно-тренировочного этапа**

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных	19	22	26	26	24	22	22	24	26	22	22	17	272

дней														
Тренировок	19	26	34	34	24	22	22	24	30	22	22	17	296	
Бег, ходьба I зона, км	30	50	80	120	60	40	30	20	15	10	10	85	550	
Бег II зона, км	50	63	80	90	89	90	62	30	35	30	30	36	685	
III зона, км	5	10	15	20	20	10	10	-	-				90	
IV зона, км	4	8	8	10	6	5	-	-	-				41	
Имитация, прыжки, км	4	10	14	14	13	10	12	-	-				77	
Всего	93	141	197	254	188	155	114	50	50	40	40	121	1443	
Лыжероллеры I зона, км	40	100	100	110	70	66	50	-	-				536	
II зона, км	40	50	80	80	90	100	70	-	-				510	
III зона, км	5	10	15	20	25	13	10	-	-				98	
IV зона, км	-	-	-	6	4	5	7	-	-				22	
Всего	85	160	195	216	189	184	137	-	-				1166	
Лыжи I зона, км							65	120	155	130	115	-	585	
Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года													
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV		
II зона, км							60	210	207	169	120	-	766	
III зона, км							-	40	60	68	80	-	248	
IV зона, км							-	22	34	22	14	—	92	
Всего							125	392	456	389	329	-	1691	
Общий объем	178	301	392	470	377	339	376	442	506	429	369	121	4300	
Спортивные игры (час)	18	18	20	18	14	12	10	8	7	5	5	20	155	

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

лыжника. Спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

#### 4.3. Учебно- тематический план

Таблица №30

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы

	спортом			и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ <b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к

				спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май		Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	декабрь-май		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки» не ниже всероссийского уровня.

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».

## **6. Условия реализации программы**

### **6.1. Материально-технические условия реализации программы**

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

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыжероллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок и 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 №31,32)
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №33,34)



- 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.

Материально-технические условия реализации программы:

Таблица № 31

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Велосипед спортивный	штук	12
2	Весы медицинские	штук	1
3	Гантели массивные от 05. 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 2м)	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 роликам и	Штук	2
20	Палка гимнастическая	Штук	12
21	Палки для лыжных гонок	Пар	12
22	Пробка синтетическая	Штук	24
23	Рулетка металлическая	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 «Фибиртекс»	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 укорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

Таблица № 32

№ 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
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**

Таблица №33

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	Пар	12

2.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)	Пар	12
3.	Ботинки лыжные универсальные	Пар	12
4.	Чехол для лыж	Штук	12
5.	Очки солнцезащитные	Штук	12
6.	Нагрудные номера	штук	200

Таблица № 34

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользования							
№ п/п	Наименование	Единицы измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1.	Ботинки лыжные	Пар	На обучающего	-	-	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	На обучающего	-	-	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	На обучающего	-	-	1	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	На обучающего	-	-	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	На обучающего	-	-	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	На обучающего	-	-	1	1
7.	Кроссовки для зала	Пар	На обучающего	-	-	1	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	Пар	На обучающего	-	-	2	1
9.	Очки солнцезащитные	штук	На обучающего	-	-	1	1
10.	Перчатки лыжные	Пар	На обучающего	-	-	1	2

11.	Рюкзак	штук	На обучающе гося	-	-	1	1
12.	Термобелье	Комплект	На обучающе гося	-	-	1	1
13.	Футболка (короткий рукав)	Штук	На обучающе гося	-	-	1	1
14.	Футболка (длинный рукав)	Штук	На обучающе гося	-	-	1	1
15.	Чехол для лыж	Штук	На обучающе гося	-	-	1	3
16.	Шапка	Штук	На обучающе гося	-	-	1	1
17.	Шорты	штук	На обучающе гося	-	-	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации программы.

При реализации программы должны обеспечиваться соблюдение требований к кадровым и матб.ериально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 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 всех этапах спортивной подготовки 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).

### **6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров преподавателей.**

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей школы должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- аттестация в целях установления квалификационной категории (по желанию работника) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в пять лет;
- профессиональная переподготовка (по мере необходимости);
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, семинарах и т.д.;
- участие в профессиональных конкурсах;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- обучение специалистов в образовательной организации для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение.

Работники направляются школой на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в школе планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора школы.

## **7. Информационно-методические условия реализации программы.**

Информационное обеспечение деятельности школы – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства школы с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

При разработке данной программы использовались следующие источники:

### **Нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации с изменениями.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Приказ Министерства спорта России от 7 июля 2022 г. № 575 "О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999».
7. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022г. № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2022 г. № 851 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
11. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Правила вида спорта «лыжные гонки».

### **Список литературы:**

1. Видякин М.В. Система лыжной подготовки. Конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2006. – 171с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
6. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов: Методическая разработка для студентов заочного обучения академии. - М.: РИО РГАФК, 2003. - 63 с.
9. Раменская Т.Н. Специальная подготовка лыжника: Учебная книга. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 228 с.
10. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. - М.: ФиС, 2009. - 264 с.

### **Перечень интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>;
2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области: <https://minsport.midural.ru/>;
3. Министерство просвещения Российской Федерации: <https://edu.gov.ru/>

4. Министерство образования и молодежной политики Свердловской области: <https://minobraz.egov66.ru/>;
5. Федерация лыжных гонок России: <http://www.flgr.ru/>;
6. Федерация лыжных гонок Свердловской области : <http://www.ski66.ru/>;
7. Федеральный центр подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>;
8. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания: [https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org\\_metod/](https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/);
9. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам":<https://omsu.ru/about/structure/science/ub/ISedokno/> ;
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru> ;
11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru> ;
12. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА: <https://rusada.ru/education/online-training/>.