

**Управление образования Ирбитского МО  
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного  
образования Спортивная школа «Уралец»**

**ПРИНЯТО**  
на заседании Ценагогического совета  
Протокол № 3 от 29 декабря 2025 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор** Ю.А. Дёмина  
Приказ № 224 - ОД от 29.12.2025г.

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

**Срок реализации Программы:**

- этап начальной подготовки - 3 года;
- этап спортивной специализации - 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - 1 год.

д. Фомина, 2025 год

## Авторы программы:

Исаева Светлана Геннадьевна - методист муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Уралец» Ирбитского МО.

Антонов Александр Сергеевич – тренер-преподаватель по лыжным гонкам муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Уралец» Ирбитского МО, первая квалификационная категория.

## Рецензенты:

Долгих Наталья Михайловна - заместитель начальника Управления образования Ирбитского МО

Казаков Александр Михайлович - директор муниципального казенного учреждения «Центр развития образования» Ирбитского МО.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» разработана с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 05 ноября 2025 года № 908 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», внесенных изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 20 июня 2023 года № 430.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» в МОУ ДО Спортивная школа «Уралец». Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки лыжников.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Общие положения</b>	<b>5-7</b>
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта и нормативно-правовое обоснование программы.	5-6
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6-7
2.	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	7-22
2.1	Требования для зачисления лиц на программу спортивной подготовки	7-8
2.2.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	8
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	9-11
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	11-13
2.6.	Календарный план воспитательной работы	14-16
2.7.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	16-19
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	21-22
3.	<b>Система контроля (контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки)</b>	23-28
3.1.	Результаты прохождения программы.	23-24
3.2.	Оценка результатов освоения программы.	25
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	25-28
4.	<b>Рабочая программа по лыжным гонкам.</b>	28-56
4.1.	Описание учебно-тренировочного процесса.	28-32
4.2.	Программный материал и учебно - тематический план теорети-	32-38

	ческой подготовки этапа начальной подготовки	
4.3.	Программный материал и учебно - тематический план теоретической подготовки учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	39-50
4.4.	Программный материал и учебно - тематический план теоретической подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства	51-56
4.5.	Рабочая программа тренера – преподавателя.	
5.	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.</b>	52-61
5.1	Материально-технические условия	54-61
6.2.	Кадровые условия	61
6.3.	Информационно-методические условия	62
6.4.	Иные условия.	63-64
	Приложение 1. Грубые технические ошибки при овладении коньковым ходом	65
	Приложение 2. Комплексы подводящих упражнений для обучения технике лыжных ходов	66-71
	Приложение 3. Подвижные подводящие игры	72-73
	Приложение 4. Методические рекомендации «Алгоритм составления рабочей программы тренера-преподавателя спортивной школы»	74-78

## 1. Общие положения

## **1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта и нормативно-правовое обоснование.**

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) разработана на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 05 ноября 2025 г. № 908 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “лыжные гонки”;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) «Об утверждении профессионального стандарта« Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключе-

ний о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28;
- Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, «Профессиональный стандарт тренера-преподавателя» регистрационный № 62203),
- Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),
- Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),
- Профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
- Устав спортивной школы.

## **1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Целью реализации 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.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья;
  - подготовка спортсменов высокой квалификации,
  - воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Задачи начального этапа подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «лыжные гонки»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

Задачи учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

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

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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

Программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию многолетнего процесса спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» на каждом её этапе в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП).

В данной программе предоставлено содержание работы в учреждении дополнительного образования детей на начальном этапе подготовки - срок реализации программы 3 года, учебно-тренировочный этапе (этап спортивной специализации) - срок реализации программы 5 лет, этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

### **2.1. Требования для зачисления лиц на программу спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

Для зачисления на этап *начального обучения* спортивной подготовки претендент должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления. Минимальный возраст зачисления – 9 лет. Необходимым условием зачисления является заявление установленного образца родителя (законного представителя), документ подтверждающий дату рождения (свидетельство о рождении), медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «лыжные гонки». Претендент должен успешно сдать

вступительные нормативы общей и специальной физической подготовки (изложены в разделе 3).

Претендент может быть зачислен на любой из этапов обучения в случае перевода из образовательного учреждения физкультурно – спортивной направленности и имеющий спортивный разряд, спортивную квалификацию, уровень подготовленности, соответствующий этапу для зачисления.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	4

Срок реализации на этапе совершенствования 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.

## **2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Наименование этапа подготовки	Объем в неделю (час)	Объем в год (час)
Начальная подготовка		
1 год	6	312
2 год	6	312
3 год	8	416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1 год	10	520
2 год	12	624
3 год	14	832
4 год	16	832
5 год	18	936
Спортивное совершенствование -1 год	20	1040

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

## **2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Основными формами обучения являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

Виды (формы) обучения тренировочных занятий, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

Формы аттестации – промежуточная - для перевода на последующий год обучения, итоговая - для перевода на последующий этап обучения.

Аттестация проводится в форме контрольно-переводных испытаний, тестирования знаний.

Применяются беседы, совместный просмотр и обсуждение соревнований, фильмов, экскурсии, индивидуальные занятия.

Учебно-тренировочные занятия являются самыми малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

#### Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

### Спортивные соревнования (объем соревновательной деятельности)

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований. Типы соревнований - контрольные и основные. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, степени готовности к основным соревнованиям, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные школой, тренером-преподавателем.

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

В объеме соревновательной деятельности учтены задачи спортивной подготовки, уровень подготовленности и состояние тренированности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	
Контрольные	2	3	6	9	10
Основные	-	2	6	8	11

## **2.5. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.**

Рекомендуемое соотношение средств подготовки в соответствии с ФССП

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-64	58-60	40-42	34-36	25-34	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	20-28	28-30	30-35	35-40	
3.	Спортивные соревнования (%)	1-2	1-3	2-4	10-12	12-14	
4.	Техническая подготовка (%)	14-18	10-14	16-18	10-12	10-12	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	4-12	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность относительно самостоятельных, но не обособленных видов спортивной подготовки. Соотношение и последовательность видов подготовки выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Представленные в учебно-тренировочном плане виды подготовки: теоретическая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, инструкторская

и судейская практика, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ), далее учебно-тренировочные сборы в соответствии с ФССП организуются на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства не более 2 раз в год в каникулярное время продолжительностью 21 календарных дней. Суммарное время учебно-тренировочных занятий в день не должно превышать 8 часов.

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные меро- приятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специа- лизации)					Этап спортивного совершенствования
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	10	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп								
		12	12	12	10	10	10	10	10	4
		180	180	220	240	254	262	298	300	300
1.	Общая физическая подготовка	56	56	100	120	160	170	220	254	290
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	4	6	10	12	12	16	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	10	20	44	72	90	110	124
4.	Техническая подготовка	48	48	50	82	90	110	110	110	112
5.	Тактическая подготовка	10	10	12	16	16	24	24	30	32
6.	Теоретическая подготовка	2	2	4	6	8	10	10	12	20
7.	Психологическая подготовка	4	4	4	6	6	8	8	8	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	10	10	12	12	18	18
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	6	12	12	22	22
10.	Судейская практика	-	-	-	-	6	12	12	16	24
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	12	12	16	20	24
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>
<b>Самостоятельная работа *</b>		<b>62</b>	<b>62</b>	<b>83</b>	<b>104</b>	<b>124</b>	<b>145</b>	<b>166</b>	<b>187</b>	<b>208</b>

\*Самостоятельная работа входит в общее количество часов

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <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;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
1.3.	Профессиональное просвещение, диагностика, консультация и др.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- профориентационные мероприятия: викторины, беседы, тематические групповые занятия, цикл занятий и др.</li> <li>- встречи с представителями учебных заведений.</li> <li>- участие в конкурсах и спортивных соревнованиях.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций).</li> </ul>	В течение года
2.3	Закаливающие процедуры.	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</p>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордо-	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучаю-	В течение года

	сти за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	щимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.	Ориентация учащихся на ценности отечественной культуры, формирование ценностного отношения к семье, школе, Родине, к её культурно-историческому прошлому.	Участие в: - месячник патриотического воспитания «Самородок Ирбитского края»; - в школьных и муниципальных акциях; - участие в волонтерском движении; - посещение музеев выставок родного края и т.д.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления.</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов).	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	<b>Правовое воспитание</b>		
	Теоретическая подготовка. Социальная роль человека в обществе. (Формирование навыков социально-активного поведения личности, основ правовых знаний, общего собственного «Я»).	Проведение бесед: - Дисциплина, форма одежды на занятиях. Право на образование. - Право на свободу и защиту. - Право на собственное мнение, свободное выражение мысли. - Право на получение информации. - Право на защиту от насилия и жестокого обращения. - Право на медицинское обслуживание. - Право на отдых и досуг. - Право на дополнительную помощь со стороны государства, если есть особые потребности.	В течение года
6.	<b>Трудовое воспитание.</b>		
	Профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся. (формирование ценностных установок, уважительного отношения к трудовой деятельности, развитие способности трудиться).	Участие: - Субботники по благоустройству стадионов, спортплощадок, залов. - Встречи с профессиональными спортсменами, людьми, добившимися высоких результатов в профессиональной, общественной деятельности. - Изучение литературы по выбранному виду спорта: история развития, выдающиеся спортсмены, рекорды и д.р. - Организация и судейство соревнований учащимися	В течение года

	(«Юный судья»).		
7.	<b>Валеологическое воспитание</b>		
	Сознательного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих (поведения в различных жизненных ситуациях на основе принципов личной безопасности; профилактика вредных привычек).	Участие: - Муниципальная акция, посвященная - Международному дню «Борьбы со СПИДом» - Беседы по правилам гигиены, требованиям к уходу за спортивной формой: «Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра». «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека». Беседа «Типы несчастных случаев. Определение основных понятий: травма, повреждение, несчастный случай.» Беседа «Профилактика курения, употребления алкогольных и наркотических средств»	В течение года
8.	<b>Работа с родителями.</b>		
	Укрепление связи семьи и школы	Проведение родительских собраний в группах по темам: 1) Разъяснения возможных правовых последствий нарушающих ими правила дорожного движения РФ, допущенных ими при сопровождении несовершеннолетних. 2) Информация о проводимых профилактических мероприятиях во взаимодействии с Госавтоинспекцией по предупреждению травмирования и гибели детей в ДТП («Внимание дети!», «Горка», «Неделя безопасности») 3) Роль родителей в профилактике детского дорожно-транспортного травматизма. Как влияет на безопасность детей поведение родителей на дороге. Дети во всем подражают взрослым. 4) Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом по видам, которые культивируются в МОУ ДО ДЮСШ. Привлечение родителей к проведению туристических походов, организации мероприятий. Приглашение родителей на соревнования в качестве зрителей, судей, участников, помощников. «Праздник спортивной дружбы», посвященный дню защиты детей» с участием родителей.	В течение года

## 2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Из раздела «Теоретическая подготовка».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы о ЗОЖ. Здоровое питание. Особенности питания спортсмена, занимающегося лыжным спортом. Основы организации самостоятельных занятий	в течение года	Результат - знание примерного правильного рациона питания
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Самоконтроль при занятиях спортом. Подсчет частоты сердечных сокращений. Дневник самоконтроля. Допинг. Беседа о последствиях приема допинга. Употребление допинга как проявление слабости характера. Допинг как зависимость, болезнь. Ознакомление с антидопинговыми правилами России. Ознакомление с антидопинговыми правилами международных орга-	В период предсоревновательной и соревновательной деятельности	Осуществление самоконтроля самочувствия. Результат - знание последствий применения допинга. Форма контроля – опрос, , сертификат РУСАДА

	низаций. Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга		
Этап спортивного совершенствования	Знание антидопинговых правил России. Знание антидопинговых правил международных организаций. Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга...	в течение года	Форма контроля – опрос и тестирование, сертификат РУСАДА

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания за-

прещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами. **Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг - контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих 37 Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов. **Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Инструкторская практика. Организация и проведение подвижных игр в учебно-тренировочной группе.	в течение года	Строго регламентированные правила игр. Присутствие тренера.
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	<p>Проведение отдельно подготовительной (разминки) или заключительной частей учебно-тренировочного занятия по предварительному согласованию и в присутствии тренера-преподавателя.</p> <p>Организация наставнических пар и групп.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр.</p> <p>Двигательные качества человека.</p> <p>Способы и методы развития физических качеств</p> <p>Контроль и дозирование физической нагрузки при помощи подсчета частоты сердечных сокращений.</p> <p>Изучение современных правил проведения соревнований.</p> <p>Обязанности судей на трассе, судей на стадионе, судей – контролеров, судей – контролеров на финише, секретарей.</p> <p>Работа в качестве помощника на соревнованиях судьям на трассе, судьям контролерам, (этап спортивной специализации - 1,2,3 год обучения).</p> <p>Работа на соревнованиях в качестве судьи на трассе, судьи контролера, (этап спортивной специализации – 4,5 год обучения).</p>	<p>в течение года</p> <p>в течение года</p> <p>предсоревновательный и соревновательный период</p>	<p>Предварительное выявление педагогом «проблемных полей» у обучающихся и выявление обучающихся, способных положительно повлиять на решение педагогической задачи.</p> <p>Лекционный и практический материал.</p> <p>Знание и применение на практике знаний</p> <p>На соревнованиях муниципального уровня - работа в качестве помощника судьи с 14 лет, работа в качестве судьи 3 категории с 16 лет</p> <p>Тестирование знаний обязанностей судей:</p> <p>Судья на трассе ,Судья на стадионе</p> <p>Секретарь стартера</p> <p>Секретарь судьи на финише</p> <p>Судья-хронометрист (ручной хронометраж)</p> <p>Секретарь судьи-хронометриста (ручной хронометраж)</p> <p>Судья-контролер на финише</p> <p>Судья-контролер</p> <p>Судья при участниках</p>
Этап спортивного совершенствования	<p>Проведение отдельно подготовительной (разминки) и заключительной частей УТЗ с обучающимися начальной подготовки и этапа спортивной специализации по предварительному согласованию и в присутствии тренера-преподавателя. Организация наставнических пар и групп.</p> <p>Изучение правил проведения соревнований, обязанностей судей. Сдача квалификационного зачета на 3 категорию судьи с 16 лет.</p> <p>Работа в должности судьи 3 категории на соревнованиях муниципального уровня.</p>	в течение года	Судейство муниципальных соревнований.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>1.Медицинский контроль – допуск (1 год обучения)</p> <p>Медицинский контроль – текущий</p> <p>2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому.</p> <p>3.Восстановительные средства преимущественно естественные, гигиенические, педагогические. Самомассаж.</p>	При поступлении на программу В течение года	<p>Рекомендации по организации рационального питания доводятся до сведения родителей на родительском собрании.</p> <p>Проветривание помещений. Соблюдение температурных требований для занятий на свежем воздухе. Контроль спортивной формы, спортивного инвентаря обучающихся.</p> <p>Обеспечение здоровьесберегающих подходов в организации занятий.</p>
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	<p>1.Углубленный медицинский осмотр ежегодно и по мере необходимости. Медицинский осмотр по допуску к участию в соревнованиях.</p> <p>2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому и в условиях учебно-тренировочных мероприятий (сборов) 1-2 раза в год продолжительность по 1 неделе .Дополнительная витаминизация по рекомендации УМО.</p> <p>3.Восстановительные средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) естественные и гигиенические (прогулки на свежем воздухе, плавание, контрастный душ, баня, дневной сон);</li> <li>2) педагогические;</li> <li>3) медико-биологические (физиотерапевтические процедуры, массаж, самомассаж);</li> <li>4) психологические (использование аутогенной тренировки, методов психологической коррекции состояний обучающегося).</li> </ul>	В течение года	<p>Присутствие тренера-преподавателя при проведении УМО</p> <p>Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в период каникул.</p> <p>В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.</p> <p>Тщательное планирование, предусматривающее «дни отдыха» после больших нагрузок.</p> <p>Педагогическое наблюдение за состоянием обучающегося, своевременная корректировка учебно-тренировочного процесса.</p>
Этап спортивного совершенствования	<p>1.Углубленный медицинский осмотр 2 раза в год и по мере необходимости. Медицинский осмотр по допуску к участию в соревнованиях.</p> <p>2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому и в условиях учебно-тренировочных мероприятий (сборов) 2 раза в год продолжительность по 2 недели. Дополнительная витаминизация по рекомендации УМО.</p> <p>3.Восстановительные средства:</p>	В течение года	<p>Присутствие тренера-преподавателя при проведении УМО</p> <p>Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в период каникул.</p> <p>В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.</p> <p>Тщательное планирование, предусматривающее «дни отдыха» после больших нагрузок.</p>

	<p>1) естественные и гигиенические (прогулки на свежем воздухе, плавание, контрастный душ, баня, дневной сон); 2) педагогические; 3) медико-биологические (физиотерапевтические процедуры, массаж, самомассаж); 4) психологические (использование аутогенной тренировки, методов психологической коррекции обучающегося).</p>		<p>зок. Педагогическое наблюдение за состоянием обучающегося, своевременная корректировка учебно-тренировочного процесса.</p>
--	---	--	---

### **3.Система контроля (контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки)**

#### **3.1.Результаты прохождения программы**

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Обеспечивают формирование личностных результатов:

1. овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности, перенапряжения;
2. овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
3. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
4. умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях.

По итогам освоения программы на этапе **начальной подготовки** обучающемуся необходимо:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень общей и специальной физической подготовки;
- овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками;
- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта "лыжные гонки";
- приобрести начальный опыт участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- иметь общие знания о виде спорта «лыжные гонки» и физической культуре;
- знать основы здорового образа жизни;
- знать основы сбалансированного питания;
- овладеть опытом простейших самостоятельных занятий.

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

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

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

### **3.2. Оценка результатов освоения программы.**

Результатами реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов и отдельно по каждому году является комплексное оценивание результатов обучающихся, в том числе: успешное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов, оценивание теоретических знаний, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) и результаты медицинских обследований.

Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого учебного года в июне месяце. Итоговая аттестация проводится 3 раза – по окончании этапов подготовки (начальной подготовки, спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства).

Оценивание (тестирование) теоретических знаний проводится:

- по окончанию обучения на этапе начальной подготовки;
- по завершению обучения 2-х лет на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- по окончанию обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- по завершению обучения 1 года на этапе спортивного совершенствования.

В случае неудовлетворительной оценки комплексного оценивания результатов обучающийся по решению Педагогического Совета остается на повторное обучение на данном этапе на 1 год.

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

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

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

Требования к специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки не предъявляются.

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

№ п/п	Упражнения	Единица из- мерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8.15
<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	

бодный стиль 3 км	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»	

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для **перевода на 3 год начального обучения** по виду спорта «лыжные гонки».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более 10,9	11,4
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	см	не менее 14	7
3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.30	9.10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
.4	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более 15.20	16.20
.5.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более 14.30	15.30

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для и перевода на 2 год учебно-тренировочный этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Единица изме- рения</b>	<b>Норматив</b>	
			<b>юноши</b>	<b>девушки</b>
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,0	10,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Количество раз	не менее 23	14
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 7,48	8,07
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более 14.05	15.10
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более 12.30	13.45
<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»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для и перевода на 3 год учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Единица из- мерения</b>	<b>Норматив</b>	
			<b>юноши</b>	<b>девушки</b>
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 9,9	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Количество раз	не менее 25	16
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 7,45	8,0
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более 13.10	14.00
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более 11.30	12.40
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для **перевода на 4 год учебно-тренировочного этапа** (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
-			9.35	
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			10.40	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			17.26	19.58
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			16.54	19.05
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивные разряды - «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для и перевода на **5 год учебно-тренировочного этапа** (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
-			9.55	
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			11.30	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
-			18.40	
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			32.40	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
-			17.00	
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			31.10	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивные разряды - «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

#### **4. Рабочая программа по лыжным гонкам.**

##### **4.1. Описание учебно-тренировочного процесса.**

Данная программа построена на принципах **многолетней спортивной тренировки**, периодизации тренировки в лыжных гонках, ежегодное планирование

— 52 недели.

### *Принципы многолетней спортивной тренировки.*

*Направленность на максимально возможные достижения*, углубленная специализация и индивидуализация Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

*Спортивная специализация* характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта, но не является таковым для других видов спорта. Узкая специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями взрослого спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и удовлетворить спортивные интересы.

*Принцип индивидуализации* требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

*Принцип единства общей и специальной подготовки.* Значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических способностей, общего подъема функциональных возможностей. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерен неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки;

*Принцип непрерывности тренировочного процесса.* Необходимо строить тренировочный процесс так, чтобы в наибольшей степени обеспечить преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается суть принципа непрерывности спортивной тренировки. Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины. Различают близкий тренировочный эффект (БТЭ), следовой тренировочный эффект (СТЭ) и кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ). БТЭ характеризуется процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия. СТЭ является последствием выполнения упражнения, с одной стороны, и ответным реагированием систем организма на данное упражнение или занятие — с другой.

По окончании упражнения или занятия в период последующего отдыха начинается следовой процесс, представляющий собой fazу относительной нормализации функционального состояния организма и его работоспособности. В за-

висимости от начала повторной нагрузки организм может находиться в состоянии недовосстановления, возвращения к исходной работоспособности или в состоянии суперкомпенсации, т.е. более высокой работоспособности, чем исходная работоспособность. При регулярной тренировке следовые эффекты каждого тренировочного занятия или соревнования, постоянно наслаждаясь друг на друга, суммируются, и возникает кумулятивный тренировочный эффект. Эффект заключается в существенных адаптационных изменениях в состоянии организма спортсмена, увеличение его функциональных возможностей и спортивной работоспособности.

*Принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.* Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются постепенность и непрерывность. По мере расширения функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема, интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена.

*Принцип волнообразности динамики нагрузок.* Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков учебно-тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

### Периодизация

Периодизация тренировки в лыжных гонках основывается на общих закономерностях развития тренированности и становлении спортивной формы. В связи с сезонностью занятий периодизация связана со временами года, календарём соревнований. В лыжных гонках принято следующее построение основного варианта периодизации - год составляет на один большой цикл и делится на три периода; подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* у лыжника-гонщика делится на три этапа:

1-й этап - весенне-летний. Он начинается с 1 мая, и у квалифицированных лыжников продолжается до 31 июля. Важнейшая задача подготовки в это время - постепенное повышение уровня общей физической подготовленности.

2 - этап - летне-осенний. Он начинается с 1 августа и продолжается до начала тренировок на лыжах (до выпадения снега). Основная задача подготовки на этом этапе - создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на лыжах (на следующем этапе подготовительного периода).

3 - этап - осенне-зимний (основной специальной подготовки). Он начинается с момента постановки на лыжи (с выпадения снега) и продолжается до начала ос-

новных соревнований. На этом этапе решаются главные задачи - развитие специальных качеств (в первую очередь скоростной выносливости), а также совершенствование техники способов передвижения на лыжах, совершенствование тактического мастерства и воспитание морально-волевых качеств.

*Соревновательный период* имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и её реализацию. В подготовке лыжника в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи:

1. дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств;
2. сохранение ОФП на достигнутом уровне; стабилизация навыков в технике передвижения на лыжах;
3. овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта.

*Переходный период* продолжительностью до одного месяца имеет цель вывести лыжников из состояния спортивной формы и подвести к новому году подготовки восстановленным и сохранившим достигнутый уровень развития физических качеств. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробные гликолитические возможности – возраст 15-17 лет, анаэробно лактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступает приблизительно на один год раньше.

Последовательность в обучении классическими способами передвижения на лыжах:

- попеременный двухшажный ход
- одновременный бесшажный ход
- остальные виды классических ходов.

В процессе обучения отдельным способам передвижения на лыжах весьма важно своевременное предупреждение и исправление естественно возникающих ошибок, недопущение их автоматизации. Основные причины возникновения ошибок:

- неправильный выбор лыжных палок и лыж по длине и жесткости, т.е. без учета веса и роста лыжника;
- стесняющая движения и не соответствующая погодным условиям одежда; - сдавливающая ноги или, наоборот, слишком свободная лыжная обувь;
- плохая подготовка или неправильный выбор места занятий, не соответствующие задачам урока и уровню подготовленности занимающихся;
- ошибки, допущенные во время объяснения и показа нового способа передвижения на первом этапе обучения;

- чрезмерная, дозировка учебной и тренировочной нагрузки;
- функциональные возможности занимающихся и не учитывающая реально сложившихся погодных условий проведения конкретного занятия.

Овладение коньковыми ходами чаще происходит в такой последовательности:

- полуконочковый,
- одновременный двухшажный,
- коньковый без отталкивания руками,
- попеременный коньковый и одновременный одношажный коньковый.

#### **4.2. Программный материал и учебно - тематический план теоретической подготовки этапа начальной подготовки (3 года)**

##### *Описание особенностей учебно-тренировочного процесса*

С установлением снежного покрова (в средней полосе обычно в конце ноября) первые занятия на лыжах проходят в виде прогулок по равнине и слабо пересечённой местности. После трёх - четырёх занятий приступают к последующему освоению техники передвижения лыжными ходами, изучению техники попеременного двухшажного хода. Обучение проходит на учебном круге после предварительной разминки в виде передвижения к месту занятий на хорошо подготовленной лыжне. Необходимо иметь несколько кругов различной длины и рельефа (500 м, 1 км, 2-3 км). Для начинающих лыжников в начале сезона круги прокладывают по равнине или слабо пересеченной местности.

После овладения элементарными навыками восстановления навыков передвижения, приступают к изучению основ лыжной техники на спусках. Для начального обучения необходимо выбирать открытые ровные склоны. По мере освоения основ лыжной техники на спусках переходят на склоны с увеличенной крутизной и более сложным микрорельефом. Для повышения эмоциональности занятий работу над техникой на учебном круге необходимо чередовать с занятиями на склонах.

Первые занятия на снегу заканчиваются равномерным передвижением по слабопересеченной местности с низкой интенсивностью. Со второй половины декабря тренировки проводят на более сложном рельефе местности для совершенствования техники передвижения в различных условиях.

Уверенное владение техникой передвижения в комфортном темпе, позволяет перейти к работе над ней с увеличением скорости передвижения. При появлении ошибок, необходимо вернуться к прежней, комфортной скорости и с прочно закреплённым навыком вновь повысить скорость передвижения до близкой к соревновательной. Работу над техникой передвижения можно и нужно проводить на различных скоростях. С усвоением навыков передвижения, для повышения эмоциональности, в занятия включают игры на лыжах в начале на ровной местности и несколько позже на склоне. Тренировка двигательных качеств происходит с малыми объёмами и низкой интенсивностью.

Решая глобальную задачу данного этапа, направленную на формирование ОФП, предпочтение следует отдавать развитию быстроты и скоростно-силовых качеств, имеющих приоритетное значение для становления мастерства.

На начальном этапе подготовки количество методов тренировки ограничено и преимущественно используют: равномерный, попеременный, повторный

(на отрезках до 30 метров), игровой. По возможности рекомендуется использовать разнообразные средства тренировки.

### **Программный материал (1040 часов)**

#### ***Общая физическая подготовка. (580 часов)***

Рекомендуемый программный материал по общей физической подготовке.

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

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, по- переменные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). Упражнения в упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными по- ложениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки че- рез гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Упражнения на развитие физических качеств. Упражнения для развития силы: мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыж- ках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эста- феты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды — бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

Упражнения для развития выносливости: Задачи: воспитание воли к преодо- лению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способ- ности к расслаблению. Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым мето- дом. Плавание, марш-броски, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания.

Упражнения на гибкость и на растягивание. Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах, на снарядах, с предметами и без них.

Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шлагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические общеразвивающие упражнения - увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление стоя и лежа.

Подвижные игры. Челнок. Быстрый старт. Не дать упасть. Догонялки. Смена мест. Вызов номеров. Захват высоты. Преодолеть сопротивление. Мяч охотнику. Ковбой. Тачка. Салки простые. Салки-выручалки. Мини-футбол. Баскетбол. Рэгби. Баскетбол надувным шаром. Гонка с выбыванием. Подвижные игры на лыжах.

### ***Специальная физическая подготовка (212 часов)***

Передвижение на роликовых коньках, лыжероллерах. Имитация лыжных ходов с палками, без палок, шаговая.

Кроссовый бег по пересеченной местности. Имитация лыжных ходов с палками, без палок, шаговая по пересеченной местности.

Имитирующие упражнения с эспандером. Ускорения на лыжах без палок. Упражнений с сопротивлением (бег по песку, по глубокому снегу, по воде), упражнения с гантелями, набивными мячами, с амортизаторами, упражнения статического характера, упражнения с малым весом до отказа в каждой серии, с большим количеством повторений в быстром темпе. Прыжковые упражнения с отягощением в быстром темпе. Плавание только с помощью рук или ног. Упражнения с внешними отягощениями (набивные мячи, гантели, ядра), а также с отягощением собственным весом.

Передвижения на лыжах по рыхлому снегу, используя отталкивания только руками или только ногами, ходьба на лыжах по глубокому снегу, передвижения в затрудненных, осложненных условиях: при сильном ветре, снегопаде, в оттепель при плохом скольжении.

**Приложение 2,3.**

### ***Спортивные соревнования (28 часа).***

Первый год обучения – соревнования на минимальную дистанцию (от 800метров до 1 км);

второй год обучения – 3 контрольных соревнования в группе (1-2 км), 2 соревнования на муниципальном уровне (1-2 км);

третий год обучения – 3 контрольных соревнования в группе , 2 соревнования на муниципальном уровне, дистанция до 3 км.

На каждое соревнование отводится 2 часа.

### ***Техническая подготовка (146 часов).***

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: техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Подъем «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможению «плугом», «упором», «поворотом», скользыванием, падением. Техника торможения (боковое скользывание, переступанием, плугом, упором, падением, палками).

Поворот переступанием, плугом, полуплугом, на параллельно расположенных лыжах на месте. Поворот на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. Стойки на спуске – высокая, средняя, низкая.

Обучение технике конькового хода: коньковый ход без отталкиваний, попеременный двухшажный, двухшажный, одношажный. Техника коньковых ходов изучается последовательности: полуконочковый, коночковый без отталкивания руками (с махами и без махов ими), одновременные двухшажный, одношажный и попеременный коночковые ходы.

### ***Приложение 1.***

#### ***Тактическая подготовка (4 часа)***

Правила поведения на соревнованиях. Этические нормы спортсмена.

#### ***Теоретическая подготовка (32 часа).***

Влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья. История лыжного спорта в России. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Подбор лыжного инвентаря. Гигиенические требования к одежде. Режим дня. Частота сердечных сокращений как основа самоконтроля. Основы правильного питания. Правила соревнований.

#### ***Психологическая подготовка (8 часов)***

Определение личного темперамента. Особенности темперамента. Развитие волевых качеств.

#### ***Контрольные мероприятия и тестирование (12 часов)***

Прием вступительных нормативов по общей физической подготовке. Контрольные испытания по общей и специальной подготовке в начале 2 и 3 года. Контрольно - переводные испытания в конце учебного года.

#### ***Медицинские, медико-биологические мероприятия (14 часов)***

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях. Витаминизация.

### ***Восстановительные мероприятия (14 часов)***

Проветривание помещений. Соблюдение температурных требований для занятий на свежем воздухе. Контроль спортивной формы, спортивного инвентаря обучающихся. Самомассаж. Практика регулируемого расслабления. Обеспечение здоровьесберегающих подходов в организации учебно-тренировочных занятий. Банные процедуры.

### ***Самостоятельная работа (207 ч)***

Самостоятельные занятия по плану тренера-преподавателя в период отпуска тренера-преподавателя (6 недель) и в праздничные дни, с учетом рекомендаций планирования самостоятельной работы, включает общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, теорию.

### ***Учебно-тематический план теоретической подготовки (10 часов)***

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, стадионе, тренировочных кругах	2	сентябрь, ноябрь	
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	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.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	ноябрь	Понятие о гигиене. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	1	ноябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	1	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Правила вида спорта	1	ноябрь-май	Классификация спортивных соревнований. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
Режим дня и питание обучающихся	1	февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Антидопинг	1		Общие сведения о системе антидопинга в России

**Лыжные гонки. Годовой тематический план-график (НП 1,2 года) (312ч)**

Виды подготовки, темы	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I
Содержание под- готовки												
<b>Теория 10 ч</b>												
ТБ и ПП	1				1							
ФК как средство укрепления здо- ровья			1									
Оборудование и спортивный инвентарь				1								
Гигиена					1							
Закаливание						1						
Самоконтроль							1					
Правила вида спорта								1				
Режим дня									1			
Антидопинг										1		
<b>Практика 302ч</b>												
ОФП	14	14	14	14	16	16	16	16	16	16	14	14
СФП	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4
Участие в сорев- нованиях					2	2						
Техническая под- готовка	4	4	4		4	4	4	4	4	4	6	
Тактическая под- готовка												
Психологическая подготовка					2							
Контрольные ме- роприятия	2											2
Инструкторская практика												
судейская прак- тика												
Медицинские, медико – биолог.мер.											2	2
восстановитель- ные мероприятия											2	2
<b>Всего часов: 312</b>	27	25	25	28	27	27	25	25	25	26	24	24

Самостоятельная работа 62 часа входит в учебную нагрузку

**Лыжные гонки. Годовой тематический план-график (НП 3 года) (416 ч)**

Виды подготовки, темы	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I
Содержание под-готовки												
<b>Теория 12 ч</b>												
ТБ и ПП	1				1							
ФК как средство укрепления здо-ровья			1									1
Оборудование и спортивный инвентарь				1								
Гигиена					1							
Закаливание						1						1
Самоконтроль							1					
Правила вида спорта								1				
Режим дня									1			
Антидопинг										1		
<b>Практика 404 ч</b>												
ОФП	18	18	18	18	18	18	18	16	16	20	20	22
СФП	10	10	10	10	10	10	8	4	4	4	6	14
Участие в сорев-нованиях				2	2	4	2					
Техническая под-готовка	4	6	4		4	4	4	4	4	6		6
Тактическая под-готовка												
Психологическая подготавка					2							
Контрольные ме-роприятия	2											2
Инструкторская практика												
судейская прак-тика												
Медицинские, медико – биолог.мер.								4			2	2
восстановитель-ные мероприятия									2	4		2
<b>Всего часов: 416</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>43</b>

Самостоятельная работа 83 часа входит в учебную нагрузку

## **4.2. Программный материал и учебно - тематический план теоретической подготовки учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации),**

### *Описание учебно-тренировочного процесса*

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.

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

**Программный материал -3640 часа**

**Общая физическая подготовка -1360 часа.**

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения без предметов и с предметами

**Для рук.** Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе, в различных положениях .

**Для туловища.** Упражнения на укрепление правильной осанки.

**Для ног.** Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки, многоскоки на месте и в движении, на одной и двух ногах, прыжки через препятствие. Специальные упражнения: специально-подготовительные, специально-подводящие.

Упражнения на развитие *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 . Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, подготовленности.

Упражнение для развития силы:

1. Упражнения с отягощением собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; подтягивание на высокой перекладине и кольцах; переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); лазание по канату без помощи ног; приседание на одной и двух ногах; поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища, в положении лежа, ноги закреплены.

2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за но-

ги, скачки в таком же положении и т.п.

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

5. 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); беговые упражнения спринтера; спортивные игры. Упражнения выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения.

Упражнения для развития ловкости: спортивные игры; элементы акробатики; прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями; специальные упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития *гибкости*: маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища); маховые и пружинистые движения выполняются с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Упражнения для развития *равновесия*: маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), приседания на уменьшенной, повышенной, неустойчивой опоре.

Специальные упражнения для развития *вестибулярного аппарата*: повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера.

Для развития *скоростно-силовых качеств*: различные прыжки и прыжковые упражнения: многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках), и в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону, выпрыгивание на препятствие и т.п.). Прыжковые упражнения с отягощением. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса - упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений).

Упражнения в динамическом характере - с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Применение амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах. Величина усилий и скорость движений должна превышать привычную для передвижения на лыжах. Имитацию в подъем с палками и без палок в высоком темпе.

**Упражнения на гибкость и на растягивание:** Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезад-

нем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост. Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **Упражнения на расслабление.**

**Подвижные игры и спортивные игры.** Спортивные игры баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

### **Приложение 2,3.**

#### ***Специальная физическая подготовка - 944 ч.***

- Передвижение на роликовых коньках, лыжероллерах по местности с различным рельефом.
- Имитация лыжных ходов с палками, без палок, шаговая, прыжковая, по ровной и пересеченной местности.
- Кроссовый бег по пересеченной местности.
- Имитирующие упражнения с эспандером – амортизатором.
- Упражнения и передвижения с сопротивлением (бег по песку, по глубокому снегу, по воде).
- Упражнения с гантелями, набивными мячами.
- Упражнения с малым весом до отказа в каждой серии, с большим количеством повторений в быстром темпе.
- Прыжковые упражнения с отягощением в быстром темпе.
- Плавание только с помощью рук или ног.
- Передвижения на лыжах по рыхлому снегу, используя отталкивания только руками или только ногами, ходьба на лыжах по глубокому снегу, передвижения в затрудненных, осложненных условиях: при сильном ветре, снегопаде, в оттепель при плохом скольжении .
- **Приложение 2,3.**

#### ***Соревнования – 328 часов.***

- контрольные соревнования — 39 соревнований групповые, школьные соревнования, открытые первенства;
- основные соревнования – 36 соревнований, окружные, региональные, первенства Уральского ФО, всероссийские, первенства и Кубки России.

#### ***Техническая подготовка- 502 ч.***

Основная задача - формирование рациональной временной, пространственной динамической структуры движений.

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. Лидирование.

Совершенствование технических приемов торможения (боковое соскальзывание)

ние, переступанием, плугом, упором) в движении на скорости. Совершенствование технических приемов - поворотов (переступанием, плугом, полуплугом, на параллельно расположенных лыжах на месте). Использование поворотов в движении, на относительно небольшой площади. Совершенствование стоек на спусках различного уклона, с поворотами

Совершенствование техник классических ходов. Попеременные ходы: двух и четырёхшажные. Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный, трехшажный. Демонстрация правильной техники на высокой скорости и на фоне утомления. Увеличение проката на каждой ноге. Подбор рациональной техники.

Совершенствование техники конькового хода. Коньковый ход без отталкиваний, попеременный двухшажный, двухшажный, одношажный. Демонстрация правильной техники на высокой скорости . Увеличение проката на каждой ноге. Подбор рациональной техники.

### **Приложение 1.**

#### **Тактическая подготовка – 48 ч.**

Общая тактическая подготовка. Разбор тактических приемов сильнейших спортсменов, просмотр соревнований. Роль тактических действий в конечном результате. Специальная тактическая подготовка .Применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределение сил по дистанции и составление графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов. Опыт сильнейших лыжников. Тактическая подготовка к определенным соревнованиям с изучением рельефа, состояния лыжни, с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Анализ по окончании соревнований. Выбор хода от степени овладения им и от индивидуальных особенностей лыжника - силы мышц его верхних конечностей и туловища. Повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу. Прохождение отрезков за лидером - квалифицированным лыжником. Рациональный выбор стойки для спуска.

#### **Теоретическая подготовка – 110 ч.**

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств Физическая культура и спорт как социальные феномены. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение современного олимпийского движения. Международный Олимпийский комитет (МОК).
3. Рациональное и сбалансированное питание спортсменов - лыжников
4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Дневник самоконтроля.
6. Теоретические основы технико - тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Предстартовые состояния. Регулирование предстартовых состояний.
8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
10. Антидопинговые правила (Российские и международные). Последствия применения допинга.

***Психологическая подготовка – 40 ч.***

Мероприятия, направленные на устойчивую мотивацию занятий лыжным спортом (обеспечение социальной значимости учебно-тренировочного процесса, результата спортивной деятельности, обеспечение комфортных психологических условий). Организация работы наставничества «ученик-ученик».

Предстартовые состояния. Стартовая лихорадка. Отличительные особенности. Регуляция тренером-преподавателем. Способы саморегуляции. Стартовая апатия. Отличительные особенности. Регуляция тренером-преподавателем. Способы саморегуляции. Боевая готовность. Отличительные особенности. Регуляция тренером-преподавателем. Способы саморегуляции. Групповая регуляция состояний обучающихся. Настой на соревнования. Формирование волевых качеств. Индивидуальная регуляция предстартовых состояний. Дыхательные практики саморегуляции.

***Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 36 часа.***

Контрольно-переводные испытания в конце каждого учебного года.

Опрос знаний в конце 2, 5 года обучения спортивной специализации.

***Инструкторская и судейская практика – 14 часов***

Инструкторская практика (62 ч). Участие в программе наставничества в роли наставника. Проведение отдельно подготовительной (разминки) или заключительной частей учебно-тренировочного занятия по предварительному согласованию и в присутствии тренера - преподавателя. Организация и проведение подвижных игр. Двигательные качества человека – лекция. Дозирование физической нагрузки при помощи подсчета частоты сердечных сокращений.

Судейская практика (52 ч.). Обязанности судей на трассе, судей контролеров. Работа в качестве помощника судей, судей на соревнованиях в должностях соревнований судья на трассе, судья контролер. 1,2,3 год обучения на этапе спортивной специализации – работа в качестве помощника судьи, 4,5 год – самостоятельная работа.

***Медицинские, медико-биологические мероприятия – 58 часов***

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, перед соревнованиями и по мере необходимости. Организация рационального питания в период каникул (осенне-весенний период). Витаминизация. Физиотерапевтические средства (по назначению медицинского осмотра). Закаливание.

***Восстановительные мероприятия- 106 часов***

Педагогические средства восстановления – рациональное построение учебно-тренировочного процесса, использование разгрузочных циклов после больших тренировочных объемов. Самомассаж. Массаж. Аппаратный массаж. Аутогенная тренировка. Релаксация.

Медико-биологические средства восстановления – суховоздушная и парная бани, теплы и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ. Физиотерапевтические средства восстановления (по назначению врача). Обеспечение питьевого баланса.

#### **\*Самостоятельная работа – 726 часов.**

Планируется тренером-преподавателем и доводится до обучающегося на период праздничных дней и период очередного отпуска тренера-преподавателя (6 недель), включает общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, теорию, восстановительные мероприятия.

#### **Учебно-тематический план теоретической подготовки**

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1	Сентябрь ежегодно	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. Социализация и спорт.
Лыжный спорт как мировой вид спорта	1	октябрь ежегодно	Лыжный спорт в довоенной и послевоенной СССР, России.
Режим дня и питание	1	ноябрь ежегодно	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	2	Декабрь ежегодно	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2-4	Январь ежегодно	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2-4	май ежегодно	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	2 -4	сентябрь- апрель ежегодно	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	2-4	декабрь-май ежегодно	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	2-4	декабрь-май ежегодно	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Влияние употребления допинга на организм.	2-4	ноябрь – июнь ежегодно	Пагубное влияние допинга на различные системы организма.
Антидопинговые правила - Российские и международные.	2-4	ноябрь – июнь ежегодно	Основные требования к выступающим на соревнованиях. Разрешенные витамины.

**Лыжные гонки. Годовой тематический план-график (УТ 1 года) (520 ч)**

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>Теория 16 ч</b>												
Личность и спорт										2		
Лыжи - мировой вид спорта											2	
Режим и питание	2											
Физиологические основы ФК					1							
Учет сор. деятельности, самоанализ						2						
Теоретические основы							1					
Психологическая подготовка					2							
Оборудование, инвентарь, экипировка		1										
Правила вида спорта			2									
Влияние употребления допинга на организм.												1
Антидопинговые правила												
<b>Практика 504 ч</b>												
ОФП	22	22	22	18	18	18	18	16	16	22	24	24
СФП	12	12	12	12	12	12	12	4	4	8	8	12
Участие в соревнованиях				4	4	8	4					
Техническая подготовка	8	10	8		8	6	6	6	4	4	6	10
Тактическая подготовка	2					2						2
Психологическая подготовка			2		2	2						
Контрольные мероприятия										4		2
Инструкторская практика							2		2	2	2	
судейская практика												
Медицинские, медико-биолог.мер.								4		2		
восстановительные мероприятия									4	2	2	
<b>Всего часов: 520</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>47</b>

Самостоятельная работа 104 часа входит в учебную нагрузку

**Лыжные гонки. Годовой тематический план-график (УТ 2 года) (624 ч)**

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>Теория 16 ч</b>												
Личность и спорт										2		
Лыжи - мировой вид спорта											2	
Режим и питание	2											
Физиологические основы ФК					1							
Учет сор. деятельности, самоанализ						2						
Теоретические основы							1					
Психологическая подготовка					2							
Оборудование, инвентарь, экипировка		1										
Правила вида спорта			2									
Влияние употребления допинга на организм.												1
Антидопинговые правила												
<b>Практика 608 ч</b>												
ОФП	24	22	22	18	18	18	18	16	20	24	26	28
СФП	16	16	16	12	12	12	10	6	10	16	16	18
Участие в соревнованиях	2			8	10	12	8					4
Техническая подготовка	8	10	10		8	6	6	6	4	4	8	10
Тактическая подготовка	2	2			2	2						2
Психологическая подготовка			2		2	2	2					
Контрольные мероприятия										4		2
Инструкторская практика							2		2	2	2	
судейская практика					2	2	2					
Медицинские, медико-биолог.мер.								4		2		
восстановительные мероприятия			2		2			4	2	2		2
<b>Всего часов: 624</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>47</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>65</b>

Самостоятельная работа 124 часа входит в учебную нагрузку

**Лыжные гонки. Годовой тематический план-график (УТ 3 года) (728 ч)**

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>Теория 24 ч</b>												
Личность и спорт												2
Лыжи - мировой вид спорта										2		
Режим и питание											2	
Физиологические основы ФК											2	
Учет сор. деятельности, самоанализ			2									
Теоретические основы									2			
Психологическая подготовка				2								
Оборудование, инвентарь, экипировка	2											
Правила вида спорта		2										
Влияние употребления допинга на организм.					2							
Антидопинговые правила								2		2		
<b>Практика 704 ч</b>												
ОФП	22	22	22	18	18	18	20	20	22	24	28	28
СФП	18	18	18	14	12	12	10	6	10	16	16	20
Участие в соревнованиях	6	2		10	16	16	14				2	6
Техническая подготовка	12	12	12		8	6	8	8	4	4	12	14
Тактическая подготовка	2	2	2		2	2						2
Психологическая подготовка		2	2		2	2	2					
Контрольные мероприятия										6		2
Инструкторская практика		2					2		2	2	2	
судейская практика					4	4	4					
Медицинские, медико-биолог.мер.	2	2	2					4		2		
восстановительные мероприятия	2		2		4				6	8	2	
<b>Всего часов: 728</b>	<b>66</b>	<b>64</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>58</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>70</b>

Самостоятельная работа 145 часа входит в учебную нагрузку

**Лыжные гонки. Годовой тематический план-график (УТ 4 года) ( 832 ч)**

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>Теория 24 ч</b>												
Личность и спорт												2
Лыжи - мировой вид спорта										2		
Режим и питание											2	
Физиологические основы ФК											2	
Учет сор. деятельности, самоанализ			2									
Теоретические основы									2			
Психологическая подготовка				2								
Оборудование, инвентарь, экипировка	2											
Правила вида спорта		2										
Влияние употребления допинга на организм.					2							
Антидопинговые правила								2		2		
<b>Практика 808 ч</b>												
ОФП	26	26	26	24	24	24	22	20	22	28	28	28
СФП	20	18	22	16	16	16	16	14	14	22	24	22
Участие в соревнованиях	6	6	4	14	18	18	16				2	6
Техническая подготовка	12	12	12		8	6	8	8	4	4	12	14
Тактическая подготовка	2	2	2		2	2						2
Психологическая подготовка		2	2		2	2	2					
Контрольные мероприятия										6		2
Инструкторская практика		2					2		2	2	2	
судейская практика					4	4	4					
Медицинские, медико-биолог.мер.	2	2	2					4		2		
восстановительные мероприятия	2		2		4				6	6	2	
<b>Всего часов: 832</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>74</b>	<b>72</b>	<b>74</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>74</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

Самостоятельная работа 166 часа входит в учебную нагрузку

**Лыжные гонки. Годовой тематический план-график (УТ 5 года) (936 ч)**

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>Теория 30 ч</b>												
Личность и спорт												2
Лыжи - мировой вид спорта										2		
Режим и питание											2	
Физиологические основы ФК											2	
Учет сор. деятельности, самоанализ			2					2				
Теоретические основы									2			
Психологическая подготовка				4								
Оборудование, инвентарь, экипировка	2											
Правила вида спорта	2	2										
Влияние употребления допинга на организм.					2							
Антидопинговые правила								2		2		
<b>Практика 906 ч</b>												
ОФП	26	26	26	24	24	24	22	20	22	28	28	30
СФП	26	26	26	16	16	16	16	14	14	24	30	30
Участие в соревнованиях	8	6	6	14	22	22	20				6	6
Техническая подготовка	12	12	12	8	6	8	8	4	4	12	14	10
Тактическая подготовка	2	2	2	4	4							2
Психологическая подготовка		2	2	2	2	2	2					
Контрольные мероприятия										6		2
Инструкторская практика		2						2	4	4	2	2
судейская практика				2	4	8	8					
Медицинские, медико-биолог.мер.	2	2	2					4	2			4
восстановительные мероприятия	2	2	2	6	4	4	2	6	6	2	2	2
<b>Всего часов: 936</b>	<b>80</b>	<b>82</b>	<b>80</b>	<b>78</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>80</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>76</b>	<b>84</b>	<b>84</b>

Самостоятельная работа 187 часа входит в учебную нагрузку

### **4.3. Рабочая программа этапа спортивного совершенствования на 1 год. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивного совершенствования, общий объем часов – 1040.**

#### **Описание учебно-тренировочного процесса**

При составлении годового плана необходимо учитывать принципы периодизации тренировочного процесса. В основу планирования должен быть положен календарь спортивных соревнований. В годовом плане содержатся следующие задачи:

- совершенствовать технику передвижения на лыжах на скоростях, приближенных к соревновательным;
- улучшить тактическое мастерство ведения спортивной борьбы в лыжных гонках повысить уровень общей и специальной физической подготовленности;
- поднять на более высокий уровень функциональные возможности;
- продолжить воспитание морально-волевых качеств.

Учебно-тренировочный процесс приобретает характер индивидуального и составляется с учетом перспективного планирования.

#### **Общая физическая подготовка - 300 часов**

Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения: специально-подготовительные, специально-подводящие.

Упражнения на развитие выносливости: бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс); смешанное передвижение по пересеченной местности (чедование 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. Упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, подготовленности.

#### **Упражнение для развития силы:**

1. Упражнения с отягощением собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; подтягивание на высокой перекладине и кольцах; переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); лазание по канату без помощи ног; приседание на одной и двух ногах; поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища, в положении лежа, ноги закреплены.
2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).
3. 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.
4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.
5. 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, в длину с места и многоскоки (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега;
- беговые упражнения спринтера;
- спортивные игры.

Упражнения выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения.

*Упражнения для развития ловкости:* спортивные игры; элементы акробатики; прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями; специальные упражнения для развития координации движений.

*Упражнения для развития гибкости:*

маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища); маховые и пружинистые движения выполняются с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

*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:*

- наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, вращение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении;
- наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

различные прыжки и прыжковые упражнения: многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках), и в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону, выпрыгивание на препятствие и т.п.). Прыжковые упражнения с отягощением. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса - упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений).

*Упражнения в динамическом характере*

- с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью;
- применение амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах, величина усилий и скорость движений должна превышать привычную для передвижения на лыжах;
- имитацию в подъем с палками и без палок в высоком темпе.

### ***Специальная физическая подготовка – 290 ч.***

- Передвижение на роликовых коньках, лыжероллерах.
- Имитация лыжных ходов с палками, без палок, шаговая, прыжковая, по ровной и пересеченной местности.
- Кроссовый бег по пересеченной местности. Интервальный бег по пересеченной местности.
- Имитирующие упражнения с эспандером – амортизатором.
- Упражнений с сопротивлением (бег по песку, по глубокому снегу, по воде).
- Упражнения с гантелями, набивными мячами.
- Упражнения с малым весом до отказа в каждой серии, с большим количеством повторений в быстром темпе.
- Прыжковые упражнения с отягощением в быстром темпе.
- Плавание. Плавание только с помощью рук или ног.
- Передвижения на лыжах по рыхлому снегу, используя отталкивания только руками или только ногами, ходьба на лыжах по глубокому снегу, передвижения в затрудненных, осложненных условиях: при сильном ветре, снегопаде, в оттепель при плохом скольжении .
- Гребля.
- **Приложение 2.**

### ***Участие в соревнованиях -124 ч.***

- контрольные соревнования 10 - соревнования групповые, школьные, открытые первенства;
- основные соревнования – 11 - региональные, первенства Уральского ФО, всероссийские, первенства и Кубки России.

### ***Техническая подготовка – 112 часов***

Совершенствование **рациональной** техники классических и коньковых ходов на высокой скорости, на фоне утомления, плохого скольжения, различного рельефа, различного эмоционального состояния.

Совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развивающихся усилий, чувства снега). Управление движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

### ***Тактическая подготовка-20 часов***

Разбор тактических приемов сильнейших спортсменов, просмотр соревнований. Составление индивидуального графика прохождения дистанции.

Выбор вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов. Анализ соревнований. Повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу.

Приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), с противниками, стартующими много раньше или позднее посредством ориентации на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции. Умение контролировать свою работоспособность.

### *Теоретическая подготовка – 32 ч.*

Олимпийское движение. Состояние современного спорта.  
 Профилактика травматизма. Перетренированность. Недотренированность.  
 Учет соревновательной деятельности. Самоанализ. Психологическая подготовка.  
 Тренировка как многокомпонентный процесс. Соревнование как функциональное и структурное ядро спорта.  
 Восстановительные средства и мероприятия.  
 Правила соревнований. Антидопинговые правила Российские и международные. Запрещенный список.

#### *Учебно-тематический план теоретической подготовки*

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	2	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей.
Профилактика травматизма. Перетренерованность, недотренированность	4	октябрь	Понятие травматизма. Синдромы перетренированности. Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности. Самоанализ.	4	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа. Самоанализ.
Психологическая подготовка.	2	декабрь	Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества. Роль мотивации.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	4	январь	Современные тенденции спортивной тренировки в лыжном спорте. Спортивный результат – специфический и интегральный результат соревновательной деятельности. Классификация спортивных достижений
Спортивные соревнования как структурное и функциональное ядро спорта	8	май	Общая структура соревнований. Классификация соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Предсоревновательная подготовка
Восстановительные средства и мероприятия	4	апрель	Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления организма.
Антидопинговые правила в России и за рубежом.	4	февраль	Современные антидопинговые правила

### *Психологическая подготовка – 20 часов*

Устойчивая мотивация на максимальное раскрытие потенциальных возможностей организма. Формирование объективной самооценки. Саморегуляция предстартовых состояний. Закрепление умения достижения боевой готовности.

### *Контрольные мероприятия – 8 часов*

Контрольно-переводные испытания в начале и в конце учебного года.

### *Инструкторская и судейская практика – 40 часов*

### Инструкторская практика (18 часов)

Участие в программе наставничества. Проведение отдельных частей занятий, целого занятия в присутствии тренера-преподавателя. Организация и проведение подвижных и спортивных игр с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий для развития физических качеств.

### Судейская практика (22 ч.)

Работа в качестве судей на соревнованиях в должностях: судья на трассе, судья контролер, помощник секретаря.

### *Медицинские, медико-биологические мероприятия – 24 часа*

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, перед соревнованиями и по мере необходимости.

Организация рационального питания в период каникул (осенне-весенний период). Витаминизация. Физиотерапевтические средства (по назначению медицинского осмотра). Закаливание.

### *Восстановительные мероприятия- 70 часов*

Использование разгрузочных циклов после больших тренировочных объемов. Самомассаж. Массаж. Аппаратный массаж. Аутогенная тренировка. Релаксация. Медико-биологические средства восстановления: суховоздушная и парная бани, теплы и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое, теплый душ, баня. Физиотерапевтические средства восстановления (по назначению врача). Обеспечение питьевого баланса.

### **\*Самостоятельная работа – 208 часов.**

Планируется тренером-преподавателем и доводится до обучающегося на период праздничных дней и период очередного отпуска тренера-преподавателя (6 недель), включает общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, теорию, восстановительные мероприятия.

**Лыжные гонки. Годовой тематический план-график (СС) (1040ч)**

Виды подготовки, темы	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Содержание подго- товки												
<b>Теория 32 ч</b>												
Олимпийское дви- жение.	2											
Профилактика травматизма.		2						2				
Учет соревнова- тельной деятельно- сти. Самоанализ.			4									
Психологическая подготовка.				2								
Тренировка - многокомпонент- ный процесс					4							
Соревнования как структурное ядро спорта									4	2	2	
Восстановление ор- ганизма								4				
Антидопинг в Рос- сии и за рубежом.					2							2
<b>Практика 1008 ч</b>												
ОФП	26	26	26	24	24	24	22	20	22	28	28	30
СФП	32	30	32	20	16	16	16	14	20	30	32	32
Участие в соревнова- ниях	8	8	8	20	24	24	18				6	8
Техническая подго- товка	12	12	12	8	6	8	8	4	4	12	14	10
Тактическая подго- товка	2	2	2	4	4							2
Психологическая под- готовка		2	2	2	2	2	2					
Контрольные меро- приятия										6		2
Инструкторская практика		2					2	4	4	2	2	2
судейская практика				2	4	8	8					
Медицинские, медико -биолог.мер.	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4		
восстановительные мероприятия	4	4	4	6	6	6	6	6	10	10	4	4
<b>Всего часов: 1040</b>	<b>86</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>86</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>80</b>	<b>88</b>	<b>88</b>

Самостоятельная работа 208 часов входит в учебную нагрузку

#### **4.4 Рабочая программа тренера-преподавателя**

Разрабатывается тренером-преподавателем на текущий год с учетом комплектования, настоящей программы и в соответствии с методическими рекомендациями школы по составлению рабочих программ. (Приложение 4)

Организация учебно-тренировочных занятий и мероприятий на открытом воздухе в зимний период года, в зависимости от температуры и скорости ветра, регулируется СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29.12.2010.«Рекомендации по проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорости ветра, в некоторых климатических зонах Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года».

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5м/сек	при скорости ветра 6 -10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	-9 °C	-6 °C	-3 °C	не проводятся
	12 - 13 лет	-12 °C	-8 °C	-5 °C	не проводятся
	14 - 15 лет	-15 °C	-12 °C	-8 °C	не проводятся
	16 - 17 лет	-16 °C	-15 °C	-10 °C	не проводятся

#### **5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

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

1. наличие лыжной трассы;
2. наличие тренировочного спортивного зала;
3. наличие тренажерного зала;
4. наличие раздевалок, душевых;
5. 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 меди-

цинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

Материально-технические условия включают:

1. обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
2. спортивным инвентарем, выдаваемым в индивидуальное пользование;
3. спортивную экипировку;
4. обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
5. обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
6. медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Дрель (шуруповерт) (для роторной щетки для обработки лыж)	штук	2
8.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	комплект	4
9.	Измеритель скорости ветра	штук	2
10.	Крепления лыжные	пар	12
11.	Лыжероллеры	пар	12
12.	Лыжи гоночные	пар	12
13.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Мяч баскетбольный	штук	1
17.	Мяч волейбольный	штук	1
18.	Мяч футбольный	штук	1
19.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
20.	Наждачная бумага разной зернистости (от 80 до 300)	комплект	20
21.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палки для лыжных гонок	пар	12
24.	Пробка синтетическая	штук	24
25.	Роторные щетки для подготовки лыж	штук	20
26.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1

27.	Секундомер	штук	4
28.	Скалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	2
30.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
31.	Снегоход	штук	1
32.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для про-кладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная	штук	1
33.	Спортивное ограждение «Виборд»	комплект	1
34.	Стальной скребок	штук	10
35.	Стенка гимнастическая	штук	4
36.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
37.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
38.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
39.	Термометр наружный	штук	4
40.	Тренажер инерционный для специальной силовой под-готовки лыжников	штук	6
41.	Утюг для смазки	штук	4
42.	Фен строительный (для разогревания мази)	штук	4
43.	Нетканый материал «Фибертекс»	штук	30
44.	Часы-пульсометр	штук	12
45.	Щетки для обработки лыж	штук	20
46.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
47.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
48.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4
49.	Электронный откатчик для лыж с плашками, 50 штук (для определения скорости мазей)	комплект	1

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/ п	наименование	еди- ница изме- рения	расчетная единица	этап начальной подготовки		учебно- тренировочный этап (спортивной специализации)		этап совершен- ствования спор- тивного мастер- ства	
				количе- ство	срок экс- плуата- ции	коли- чество	срок экс- плуата- ции	коли- чество	срок экс- плуата- ции
1	лыжи гоночные	пар	на обучающе-гося			2	1	3	
2	крепления лыжные	пар	на обучающе-гося			2	1	3	
3	палки для лыжных гонок	пар	на обучающе-гося			2	1	2	
4	лыжероллеры	пар	на обучающе-гося			2	1	2	
5	крепления для лыжероллеров	пар	на обучающе-гося			2	1	2	

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

### **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

				Этап началь- ной подготов- ки	Учебно- тренировоч- ный этап (этап спортивной спортсмена- лизации)		Этап совер- шенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
					коли- чество экс- -	срок плата- ции (лет)	коли- чество экс- -	срок плата- ции (лет)	коли- чество экс- -	срок плата- ции	
1	Ботинки лыжные	пар	на обу- чающе- гося	-	-	4	1	4	1	4	1
2	Жилет утеплен- ный	штук	на обу- чающе- гося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Комбине- зон для лыжных гонок	штук	на обу- чающе- гося	-	-	1	2	1	2	2	2
4	Костюм ветроза- щитный	штук	на обу- чающе- гося	-	-	1	2	1	2	1	2
5	Костюм трениро- вочный	штук	на обу- чающе- гося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Костюм утеплен- ный	штук	на обу- чающе- гося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Кроссовки для зала	пар	на обу- чающе- гося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Кроссовки легкоатле- тические	пар	на обу- чающе- гося	-	-		1	2	1	2	1
9	Очки солнцеза- щитные	штук	на обу- чающе- гося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Перчатки лыжные	пар	на обу- чающе- гося	-	-	1	2	2	1	3	1
11	Рюкзак	штук	на обу- чающе- гося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Термобе- лье	ком- плект	на обу- чающе- гося	-	-	1	1	1	1	1	1

1	Футболка	штук на обу-	-	-	1	1	2	2	2	2
3	(короткий	чающе-								
.	рукав)	гося								
1	Футболка	штук на обу-	-	-	1	1	1	1	1	1
4	(длинный	чающе-								
.	рукав)	гося								
1	Чехол для	штук на обу-	-	-	1	3	1	2	2	2
5	лыж	чающе-								
.		гося								
1	Шапка	штук на обу-	-	-	1	1	1	1	1	1
6		чающе-								
.		гося								
1	Шорты	штук на обу-	-	-	1	1	1	1	1	1
7		чающе-								
.		гося								

## 6.2. Кадровые условия

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов

### **6.3. Информационно-методические условия**

#### Учебно-методическая литература

- 1.Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2005 - 72 с.
- 2.Физиология спорта. / Под ред. Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001.
- 3.Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
- 4.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 5.Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976
- 7.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.

#### Интернет ресурсы

1. <https://edu.gov.ru-министрство> - Просвещения России
2. www.minsport.gov.ru - министерство спорта России
3. www.flgr.ru - федерация лыжных гонок России
4. http://www.skisport.ru/ - Журнал «Лыжный спорт»

#### **6.4. Иные условия.**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно - тренировочных групп.

Сроки формированиям учебно - тренировочных групп в период с июля по сентябрь текущего года. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

Время, отведенное на проведение 1 учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки – 2 часа, на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – 3 часа, на этапе спортивного совершенствования – 4 часа.

При проведении более одного занятия в день, суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8-ми часов.

Время, отведенное в учебно-тренировочном плане на 1 соревнование

- на начальном этапе -2 часа;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - 3 часа;
- на этапе спортивного совершенствования – 6 часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах спортивного совершенствования. Применение планов индивидуальной подготовки на этапе начального обучения и учебно-тренировочном этапе организуется в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и в период самостоятельной подготовки.

**Приложение 1.**

**Грубые технические ошибки при овладении коньковым ходом.**

**При овладении коньковыми лыжными ходами грубыми являются следующие ошибки:**

- чрезмерное разведение носков лыж в стороны;
- широкая «елочка»;
- отсутствие перемещения массы тела с одной ноги;
- на другую в каждом коньковом шаге;
- неустойчивое равновесие при скольжении на одной ноге;
- преждевременная постановка скользящей поверхности лыжи на внутренний кант;
- незаконченный толчок ногой, согнутой в коленном суставе;
- сбой в ритме передвижения при смене толчковой ноги;
- отсутствие сочетания и согласованности работы ног с движением руками;
- незавершенный толчок руками, согнутыми в локтевых суставах;
- слишком широкая постановка палок на опору, а также чрезмерное сгибание или, наоборот, выпрямление рук в локтевых суставах перед постановкой.
- излишнее поднимание рук вверх перед началом отталкивания и после окончания;
- излишние поперечные перемещения туловища с выраженным поворотами вправо и влево;
- недостаточное изменение угла наклона туловища при отталкивании руками;
- резкое выпрямление туловища после окончания толчка руками.

## Приложение 2

### **Комплексы подводящих упражнений для обучения технике лыжных ходов**

**Бесшажный ход.** Можно ограничиться только одним упражнением: из основной стойки наклон туловища вперед с одновременным перенесением палок назад до полного выпрямления рук; после этого следуют выпрямление туловища и вынос палок вперед. Это упражнение выполняется в следующей последовательности: принять исходное положение после толчка; на счет «ра-аз», выпрямляясь, вынести палки; на счет «два», согбаясь, выполнить толчок.

**Одновременный одношажный ход.** Стоя на слегка согнутых ногах, выпрямиться, центр тяжести перенести на носки ног, затем на всю стопу. Отталкиваясь одной ногой, сделать выпад на другую, имитируя скользящий шаг, потом сделать имитацию толчка двумя палками, одновременно выполняя приставной шаг маховой ногой к опорной;

На лыжах выполнить ходьбу одновременным одношажным ходом на спуске с пологого холма. Упражнение производится под счет: "раз" — шаг левой вперед — вынос палок вперед; "два" — постановка палок на снег с подседом на левой; "три" — толчок палками в сочетании с приставным шагом правой ноги к левой.

**Одновременный двушажный ход.** В качестве подводящего упражнения можно использовать начальный сильный скользящий шаг-выпад с одновременным выносом палок. При этом особое внимание следует обращать на сгибание выдвинутой вперед ноги и отталкивание ногой, находящейся сзади.

#### *Попеременный двушажный ход.*

1-е упражнение. Мах ногой на месте выполняют из положения, стоя на лыжах, палки сложены вместе, держатся поперек лыжни в опущенных вниз руках. Сначала спокойное отведение одной ноги назад и покачивание ею как маятником назад и вперед; поочередно на каждой ноге 8—10 раз. Далее присоединить к качанию ногой повороты таза, усиливая при этом мах.

2-е упражнение. Из исходного положения предыдущего упражнения передвижение, не согбая ног в коленях, короткими шагами с махом ногой и поворотом таза. Сначала в конце каждого маха (выпада) начинается небольшое скольжение. Далее, усиливая махи ногой, увеличивать за их счет скольжение, не стараясь оттолкнуться ногой.

3-е упражнение. Взяв палки в каждую руку за середину (направлены вдоль лыжни), передвигаться маховыми шагами со скольжением, увеличивая согласованные попеременные движения руками вперед и назад. Ноги и руки должны быть не согнутыми и не напряженными. Махи руками и ногами свободные и неторопливые. Стремиться удлинить прокат на каждой лыже.

4-е упражнение. Передвижение приставным скользящим шагом с акцентом на отталкивании лыжей. Приставив лыжу в очередном шаге вперед, коротко и резко согнуть ногу в колене (подседание), усилив давление на носок ботинка. При подседании могут падать вперед, опуская колено вниз, не допуская отклонения толчковой ноги назад. Для этого помнить о том, что приставляемая нога остается на полстопы сзади другой. После подседания сильно оттолкнуться толчковой ногой, усиливая давление носком ботинка вниз (а не назад!), стремясь

направить отталкивание «на взлет». Отталкивание ногой согласовать с отталкиванием разноименной палкой. Передвигаться с отталкиванием одной и той же ногой, с исправлением ошибок, добиваясь правильного овладения. Освоение упражнения другой ногой произойдет намного быстрее. Обращать внимание после освоения подседания на согласование сильного выпада ногой с махом разноименной рукой.

#### *Попеременный четырехшажный ход.*

1-е упражнение. Передвижение шагом без палок, с подсчетом шагов в цикле хода («раз-два-три-четыре»), чтобы составить представление о цикле хода; повторить 3—4 раза. Передвижение выполняется ступающим шагом” или почти без наката.

2-е упражнение. На счет «раз-два» — два шага, палки свободно опущены, на «три-четыре» — последующие шаги с легкими толчками палками (обозначение толчков). Важно, чтобы обучающиеся поняли, что толчки палками делают во второй половине цикла.

3-е упражнение. На «раз» вынести палку кольцом вперед и выполнить шаг разноименной ногой, на «два» вынести другую палку дальше, чем первую, на «три» и «и» — очередной шаг ногой и толчок одной палкой, вынесенной раньше, на «четыре» — шаг ногой и на «и» — толчок другой палкой. При этом создается представление об общей схеме хода. Далее это упражнение можно выполнять на подсчет «раз», «два», «три» — «и», «четыре» — «и», а потом под команду: «вынос», «вынос», «толчок» — под каждый шаг. Затем группа передвигается по учебной площадке, ускоряя передвижение. В этом ходе нет такой упрощенной согласованности, которая описана в 3-м упражнении. При выполнении хода в целом несколько нарушается ритм движений рук относительно ног, в результате чего толчок палками следует после очередного толчка ногой.

### **Подводящие упражнения для овладения способов подъемов**

#### **Подъём «лесенкой».**

- Ходьба на месте с подниманием лыж.
- Приставные шаги на лыжах влево и вправо.
- То же, с прихлопыванием лыжами.
- Ходьба с высоким подниманием лыж.
- Подскoki на лыжах (с ноги на ногу и на обеих ногах).
- Переступание через палки, разложенные через 0,5 м.
- Прыжки на лыжах «галопом» влево и вправо на равнине.
- Ходьба на закантованных лыжах влево и вправо по равнине.
- Опробование «лесенки» на небольшом склоне без палок.
- Имитация подъёма с палками на равнине (палка — лыжа — лыжа — палка).
- Подъём «лесенкой» наискось в обе стороны с палками.
- Подъём «лесенкой» с палками прямо.
- То же, с поворотом кругом на склоне (махом или переступанием с упором на палки).

#### **Подъём «полуёлочкой»**

- Передвижение ступающим шагом с разведенными носками лыж на равнине.
- То же, с переменными отталкиваниями палками сзади.

- Передвижение ступающим шагом «полуёлочкой» на равнине.
- На склоне движение наискось «полуёлочкой»: «верхняя» лыжа прямо, «нижняя» - ставится горизонтально на ребро, носком в сторону. Палки работают попеременно сзади лыж.

### **Подъём «ёлочкой»**

- Передвижение на равнине «ёлочкой» без палок и с палками
- На пологом спуске коньковый ход без палок и с переменными отталкиваниями палками.
- Подъём «ёлочкой». Лыжи ставятся на внутренние рёбра. Отталкивание палками требует больших усилий, чем на равнине.
- Чередование подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой» с разными способами спуска.

## **Подводящие упражнения для овладения элементами торможения**

### **Торможение «плугом».**

- Имитация под склоном, держа палки кольцами назад. Выполнять пружинистые полуприседания, сводя колени, но не перекрещивая носки лыж, поставленные на внутренние рёбра.
- Из стойки торможения выполнить отгебающие одновременные движения обеими лыжами, движение придаётся давлением каблуков ботинок и сведением коленей.
- Торможение «плугом» на равнине после разбега.
- Из положения «плуга» короткий спуск до подножия склона с последующим торможением «плугом».
- То же, с постепенным увеличением длины разгона.
- Многократное плавное торможение на длинном склоне, разводя – сводя пятки закантованных лыж
- Торможение на точность места остановки (фронтально и поточно).

### **Торможение «упором».**

- Имитация стойки торможения.
- Торможение «упором» после разбега на равнине, сохраняя прямолинейное движение.
- На коротком спуске торможение «упором».
- Спуск «зигзагом». Выполнять торможение «упором» до полной остановки и, разворачиваясь с упором на палки, повторить торможение другой лыжей.

## **Подводящие упражнения для освоения элементов поворотов**

### **Поворот «плугом».**

- Имитация: из положения «плуга» плавно переносить массу тела с одной лыжи на другую, ставя внешнюю к повороту лыжу более круто, наклоняя и поворачивая туловище внутрь поворота.
- Опробование на равнине после разбега.
- Выполнение поворота на прямом пологом спуске: в положении «плуга» больше загрузить «внешнюю» лыжу, повернув к склону.
- То же, выдвинув «внутреннюю», более плоско стоящую лыжу, немного вперёд.

- Дополнить эти движения закручиванием туловища. Ось вращения проходит через «внутренние» плечо и стопу.
- Выполнить поворот от склона.
- Выполнить спуск «змейкой» в «плуге».
- Поворот «упором» отличается от поворота «плугом» постановкой лыж в «полуплуг» и выполняется из косого спуска в косой. «Внутренняя» лыжа ставится плоско, «внешняя» - на ребро. Изучение и ошибки аналогичны тем, что встречаются при изучении поворота «плугом».

### **Попеременный двушажный ход**

- передвижение скользящим шагом без палок под уклон и на равнине с сохранением одноопорного скольжения;
- то же с учетом числа шагов при прохождении отрезков 30—50 м;
- коньковый ход под уклон 2—3;
- спуски со склонов с выполнением различных заданий.

### **Другие подводящие упражнения**

- отталкивание лыжей на месте из и. п. выпада, масса тела на толчковой ноге, находящейся сзади и слегка согнутой; отталкиваться в направлении вперед вверх, одновременно выпрямляя ногу в коленном суставе (с опорой на две палки и без опоры);
- маховые маятникообразные движения правой (левой) ногой вперед-назад из и. п. стойки лыжника с опорой на палки, масса тела на левой (правой) лыже;
- по окончании фазы свободного скольжения на левой ноге вынос махом правой ноги на выпад и плавный перенос на нее массы тела (переступание) с последующим скольжением и синхронной сменой рук и возврат в и. п.;
- то же, но с правой ногой в качестве опорной;
- то же слитно вначале на пологом склоне, затем на равнине;
- передвижение скользящим шагом с акцентом на отталкивании поочередно вначале правой ногой, затем левой;
- скользящий шаг в пологий подъем с акцентированным движением рук при прохождении ими линии бедер;
- бег на лыжах при держании палок ниже петель с переходом на скользящий шаг с прокатом на одной лыже на равнине, в подъем.
- Маховой переносной ногой начинать движением в тазобедренном суставе опорной ноги, а маховой рукой — движением плеча.
- одновременный бесшажный ход под небольшой уклон и на равнине с поочередным отталкиванием двумя палками и одной (правой, левой);
- передвижение попеременным двушажным ходом в подъем 2—3° с акцентом на толчках палкой в момент постановки ее на снег.
- передвижение скользящим шагом с размахиванием руками, держащими палки за середину;
- то же, но с захватом палок ниже петель и периодической постановкой их на снег, согласуемой с движением ног (без активных толчков руками);
- бег на лыжах с небольшим прокатом (палки держать ниже петель) и акцентированием внимания на выносе, постановке палок и своевременном нача-

ле толчка рукой (сразу с постановкой палки на снег) в подъем передвижение попеременным двушажным ходом без активных толчков руками.

- передвижение попеременным двушажным ходом с различной скоростью на учебной лыжне и на пересеченной местности;
- передвижение под уклон на равнине скоростным вариантом одновременного одношажного хода с толчком ногой и активным отталкиванием одноименной рукой (другую палку взять под мышку);
- то же, но с чередованием толчков правой и левой ногой и рукой;
- чередование скоростного варианта одновременного одношажного хода с отталкиванием одной, правой или левой, рукой и попеременного двушажного хода.

При овладении коньковыми лыжными ходами грубыми являются следующие ошибки:

- чрезмерное разведение носков лыж в стороны;
- широкая «елочка»;
- перемещения массы тела с одной ноги на другую в каждом коньковом шаге;
- неустойчивое равновесие при скольжении на одной ноге;
- преждевременная постановка скользящей поверхности лыжи на внутренний кант;
- незаконченный толчок ногой, согнутой в коленном суставе;
- сбой в ритме передвижения при смене толчковой ноги;
- отсутствие сочетания и согласованности работы ног с движением руками;
- незавершенный толчок руками, согнутыми в локтевых суставах;
- слишком широкая постановка палок на опору, а также чрезмерное сгибание или, наоборот, выпрямление рук в локтевых суставах перед постановкой.
- излишнее поднимание рук вверх перед началом отталкивания и после его окончания;
- излишние поперечные перемещения туловища с выраженными поворотами вправо и влево;
- недостаточное изменение угла наклона туловища при отталкивании руками; резкое выпрямление туловища после окончания толчка руками.

#### **Подводящие упражнения техники коньковых ходов.**

- поочередное отталкивание ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними 50-60 см);
- то же с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела;
- то же, но при спуске под уклон  $2-3^\circ$  и с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыжи от направления движения на угол до  $24^\circ$ ;
- преодоление пологого подъема «елочкой» с активным отталкиванием лыжей с ребра;

- активное отталкивание лыжей вниз отведением при спуске наискось (вправо и влево);
- то же с выполнением поворота переступанием к склону;
- выполнение поворота переступанием на площадке после небольшого спуска с горы;
- выполнение поворота переступанием на укатанной ровной площадке, при движении по кругу вначале в одну сторону, затем в другую;
- то же при движении по восьмерке (равнина, пологий спуск); передвижение коньковым ходом (без отталкивания руками) под уклон 2-3°, на равнине, в пологий (2-3°) подъем со значительным (акцентированным) сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах и различным углом отведения (10-24°) носка толчковой и скользящей лыж в сторону от направления движения.

## Подвижные подводящие игры

### «Гонка-гандикап»

Английским словом «гандикап» называют игру, в которой более слабому дается преимущество в условиях (по времени или расстоянию) для уравновешивания шансов на победу. Подготовка. Прокладывают две концентрические лыжни (для коньковых ходов готовят два концентрических снежных полотна). Игроков делят на две команды с таким расчетом, чтобы в одной были лыжники посильнее, а в другой – послабее (например, команды мальчиков и девочек). Количество игроков в командах одинаковое. Более слабая команда выстраивается в колонну по внутреннему (малому) кругу, а сильная занимает большой круг. Игрошки встают параллельно друг другу. Руководитель располагается в середине круга.

Проведение. По сигналу руководителя обе команды медленно передвигаются по кругу, сохраняя равнение в парах и не обгоняя друг друга. По команде «Марш!» первые номера в колоннах проходят один круг в полную силу и пристраиваются в конец колонны. Победитель первого забега получает одно очко. Затем по сигналу руководителя в игру вступает вторая (идущая теперь впереди) пара, в которой также выявляют победителя. После этого соревнуется третья пара и т.д. Игра заканчивается, когда участники, начинавшие игру, снова окажутся первыми в колоннах. Победитель в каждой паре игроков так же получает одно очко. В итоге побеждает команда, набравшая больше очков.

В игре целесообразно задавать способ передвижения. Он может быть общим для всех игроков, а также заданным для каждой команды или для каждой пары. В зависимости от различий в уровне подготовки лыжников изменяют расстояние между внутренним и внешним кругом, а также протяженность кругов, давая, таким образом, большее или меньшее преимущество.

Игру можно проводить в форме эстафеты. Тогда старт игрокам впередистоящей пары дается в момент, когда бегущий по кругу игрок займет место в конце своей колонны. При этом надо заранее согласовать стартовые сигналы для каждой команды (они должны быть разными). Правила. При спокойном передвижении по кругу сохранять равнение в парах. Использовать только заданный способ передвижения и вступать в игру по сигналу руководителя. Каждый игрок бежит один круг (если нет возможности сформировать равные по количеству участников команды, руководитель назначает игрока, который проходит два круга, и делает по ходу игры соответствующие перестановки в колонне)

### «У какой елки меньше ветвей»

Подготовка. На площадке с плотным снежным покровом обозначают линию старта и на расстоянии более 100 м проводят параллельно ей линию финиша. Играющие делятся на команды по 5-10 человек (количество игроков в команде регулируют с учетом, прежде всего погодных условий, чтобы не допустить переохлаждения лыжников в ожидании своего старта) и становятся на стартовой линии в колонну по одному без лыжных палок. Интервал между командами – не менее 4 м. Для каждой команды назначают судью по подсчету количества коньковых скользящих шагов.

Проведение. По сигналу первые номера в колоннах передвигаются к финишу коньковым ходом без отталкивания руками, стараясь выполнять как

можно меньше шагов на контрольном отрезке. Затем подается стартовая команда для вторых, третьих и последующих номеров. Побеждает команда, которая в сумме сделала меньше коньковых скользящих шагов, образно названных елочными ветвями. Нагрузку можно увеличивать или уменьшать как за счет изменения длины контрольного отрезка, так и путем прокладки его на склонах разной крутизны. По мере овладения сутью игрового задания целесообразно задавать и другие коньковые ходы (с лыжными палками).

Правила. При подсчете учитывать только завершенные скользящие шаги. Старт очередному игроку давать после финиша предыдущего. Возвращаться на линию старта можно по окончании всей игры.

## Приложение 4

**Методические рекомендации  
«Алгоритм составления рабочей программы  
тренера-преподавателя спортивной школы»**

*Пояснительная записка*

Настоящие методические рекомендации по составлению рабочей программы тренера-преподавателя разработаны в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
  - Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Устав Учреждения.

Настоящие рекомендации регламентируют порядок разработки и реализации рабочих программ тренера-преподавателя.

Методические рекомендации определяют структуру рабочей программы, порядок, содержание изучения и преподавания учебной дисциплины, основывающейся на примерных программах по видам спорта.

**Цель:** создание условий для планирования, организации и управления учебно-тренировочным процессом по определенному виду спорта.

**Задачи:**

- дать представление о практической реализации модифицированной программы спортивной подготовки по виду спорта;
- конкретно определить содержание, объем, порядок изучения учебной дисциплины с учетом целей, задач и особенностей учебно-тренировочного процесса Учреждения и контингента обучающихся.

**Функции:**

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения в полном объеме;
- целеполагания, то есть определяет ценности и цели, ради достижения которых она введена в ту или иную образовательную деятельность;
- определения содержания образования, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению учащимися (требования к минимуму содержания), а также степень их трудности;

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия обучения;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности (спортивной подготовки) обучающихся.

*Технология разработки рабочей программы*

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем, по определенному виду спорта, этапу и году спортивной подготовки на основе Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта и дополнительной образовательной программой по виду спорта МОУ ДО Спортивная школа «Уралец». Проектирование содержания осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением по данному виду спорта. Допускается разработка Программы коллективом тренеров-преподавателей одного методического объединения (данное решение должно быть принято коллегиально и утверждено приказом директора Учреждения).

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем рассчитана на период с 01.09. по 31.08. текущего года этапа подготовки на 52 недели.

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методически материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

Текст набирается в редакторе Microsoft Word, шрифтом Times New Roman, кегль 12-14, межстрочный интервал одинарный, переносы в тексте не ставятся, выравнивание по абзацу 1,25 см, поля со всех сторон 2 см; центровка заголовков и абзацы в тексте выполняются при помощи средств Word, листы формата А4. Таблицы вставляются непосредственно в текст.

Рабочая программа прошивается, страницы нумеруются, скрепляются печатью и подписью директора.

Титульный лист считается первым, но не нумеруется, также как и листы приложения.

*Структура рабочей программы:*

Титульный лист.

СОДЕРЖАНИЕ:

- I. Пояснительная записка
- II. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
- III. Периодизация учебно-тренировочного года.
- IV. Программный материал.
- V. Учебно – тематический план по теоретической подготовке.
- VI. Система контроля.
- VII. План воспитательной работы.
- VIII. План инструкторской и судейской практики.

**IX.** План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

**X.** Дополнительные материалы.

**Приложение. Календарно-поурочное планирование.**

*Порядок оформления рабочей программы*

Титульный лист должен содержать:

- наименование учреждения;
- грифы принятия и утверждения программы (с указанием даты и номера приказа руководителя образовательного учреждения);
- название вида спорта, для которого написана программа;
- указание этапа и года подготовки;
- фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя, категория;
- период, на который рассчитана рабочая программа;
- год составления программы.

### *1. Пояснительная записка.*

В тексте пояснительной записи указывается:

- Федеральный стандарт по виду спорта, на основе которого разработана программа;
- небольшой анализ, проблематика учебно-тренировочной работы за прошлый год;
- цель и задачи на предстоящий год учебно-тренировочной работы;
- указание количества обучающихся, их подготовленность, разряды (если имеются) в соответствии с комплектованием на текущий год;
- количество часов, на которое рассчитана программа в соответствии с комплектованием.

### *2. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.*

Включает в себя распределение всех разделов/тем этапа и года спортивной подготовки, на который рассчитана рабочая программа с указанием времени на их освоение (таблица) в соответствии с Федеральным Стандартом спортивной подготовки по виду спорта (из программы Школы, раздел 2.4.)

### *3. Периодизация.*

Распределение календарного года на периоды: подготовительный (возможно выделение общеподготовительного и специально-подготовительного периодов), соревновательный (возможно выделение предсоревновательного и соревновательного периодов), переходный.

Периодизация должна соответствовать календарному плану соревнований. Для каждого вида спорта план отличный.

*Пример (лыжные гонки)*

- Подготовительный период – август, сентябрь, октябрь, ноябрь.
- Соревновательный период – декабрь, январь, февраль, март.

- Переходный период – апрель, май, июнь

#### *4. Программный материал.*

Описание учебно-тренировочного процесса, в том числе программный материал изложен в Программе школы (раздел 4), необходимо подобрать нужный материал.

#### *5. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.*

Составляется самостоятельно на основании Плана по теоретической подготовке Программы школы (раздел 4). Необходимо учесть количество часов и темы в соответствии с Планом.

#### *6. Система контроля.*

Включает требования к уровню подготовки обучающихся и контрольно - переводные требования. Материал изложен в Программе школы (раздел Система контроля раздел 3). Необходимо выбрать требования в соответствии с этапом подготовки.

#### *7. План воспитательной работы.*

План воспитательной работы изложен в Программе школы (раздел 2.5), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

#### *8. План инструкторской и судейской практики.*

План инструкторской и судейской практики изложен в Программе школы (раздел 2.7), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

#### *9. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.*

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним изложен в Программе школы (раздел 2.6), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

#### *10. Дополнительные материалы.*

указывается литература, интернет - ресурсы, сайт федерации, обучающие программы на компакт дисках, используемые тренером-преподавателем в учебном процессе).

*Календарное поурочное планирование заполняется в форме таблицы*

№ п/п	дата прове- дения	Тема, краткое содержание	количество часов

*Порядок принятия и утверждения рабочей программы*

Рабочая программа тренера-преподавателя обсуждается и принимается на заседании педагогического совета. Рабочие программы представляются на утверждение директору до 01 сентября текущего года, утверждаются и разрешаются к применению приказом директора.

Первый экземпляр рабочей программы и электронная копия передаются тренером-преподавателем заместителю директора по учебно-воспитательной работе. Второй экземпляр рабочей программы используется тренером-преподавателем в учебном процессе для ведения журналов учёта групповых занятий.