

**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  | **Наименование раздела**  | **Страница**  |
| **I**  | **Общие положения**  | 4 |
| 1.1.  | Нормативное обеспечение программы  | 4 |
| 1.2.  | Характеристика вида спорта «Лыжные гонки», его отличительные особенности  | 5 |
| 1.3.  | Цели и задачи программы  | 9 |
| **II.**  | **Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Лыжные гонки»**  | 9 |
| 2.1.  | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку  | 10 |
| 2.2.  | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 11 |
| 2.3.  | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.  | 11 |
| 2.4  | Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса  | 14 |
| 2.5  | Календарный план воспитательной работы  | 19 |
| 2.6  | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним  | 26 |
| 2.7  | Планы инструкторской и судейской практики  | 30 |
| 2.8  | План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств  | 31 |
| **III.**  | **Система контроля**  | 33 |
| 3.1  | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях  | 33 |
| 3.2  | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 34 |
| 3.3  | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки  | 35 |
| **IV.**  | **Рабочая программа по виду спорта «Лыжные гонки»**  | 37 |
| 4.1.  | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки  | 37 |
| 4.2  | Учебно-тематический план  | 45 |
| **V**  | **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**  | 55 |
| 5.1  | Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки  | 55 |
| 5.2  | Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки  | 59 |
| 5.3  | Требования к информационно-методическим условия реализации Программы  | 60 |
| **VII**  | **Перечень информационного обеспечения**  | 62 |

**I.** **Общие положения**

**1.1. Нормативное обеспечение Программы**

Настоящая программа разработана:

* на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
* на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
* на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
* в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
* в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
* с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 года № 733;
* на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
* на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
* на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;
* с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»;
* на основании Устава МАУ ДО «СШ г. Ишима».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа)
предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по Лыжным гонкам с учетом совокупности
минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 г. № 733 [[1]](#footnote-1) (далее – ФССП).

**1.2. Характеристика Вида спорта «Лыжные гонки» и его отличительные особенности**

Вид спорта «лыжные гонки» – циклический зимний [вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной [снежной](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BD%D0%B5%D0%B3) трассе с использованием [беговых лыж](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%B8) и [лыжных палок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%B8). Официальные спортивные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км. Лыжные гонки входят в программу [Зимних Олимпийских игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) с 1924 года.

Спортивные дисциплины вида спорта «лыжные гонки» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «лыжные гонки»

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |
| классический стиль - спринт | 031 | 023 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| классический стиль 0,5 км | 031 | 001 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| классический стиль 1 км | 031 | 002 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| классический стиль 3 км | 031 | 003 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| классический стиль 5 км | 031 | 004 | 3 | 8 | 1 | 1 | С |
| классический стиль 7,5 км | 031 | 042 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| классический стиль 10 км | 031 | 005 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| классический стиль 15 км | 031 | 006 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| классический стиль 20 км | 031 | 007 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| классический стиль 30 км | 031 | 008 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| классический стиль 30 км (масстарт) | 031 | 037 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| классический стиль 50 км | 031 | 009 | 3 | 8 | 1 | 1 | Г |
| классический стиль 50 км (масстарт) | 031 | 036 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| классический стиль 70 км | 031 | 010 | 3 | 8 | 1 | 1 | М |
| командный спринт | 031 | 035 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| свободный стиль - спринт | 031 | 040 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| свободный стиль 0,5 км | 031 | 011 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| свободный стиль 1 км | 031 | 012 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| свободный стиль 3 км | 031 | 013 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| свободный стиль 5 км | 031 | 014 | 3 | 8 | 1 | 1 | С |
| свободный стиль 7,5 км | 031 | 041 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| свободный стиль 10 км | 031 | 015 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| свободный стиль 15 км | 031 | 016 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| свободный стиль 20 км | 031 | 017 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| свободный стиль 30 км | 031 | 018 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| свободный стиль 30 км (масстарт) | 031 | 038 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| свободный стиль 50 км | 031 | 019 | 3 | 8 | 1 | 1 | Г |
| свободный стиль 50 км (масстарт) | 031 | 039 | 3 | 6 | 1 | 1 | Г |
| свободный стиль 70 км | 031 | 020 | 3 | 8 | 1 | 1 | М |
| скиатлон (5 км + 5 км) | 031 | 026 | 3 | 8 | 1 | 1 | Д |
| скиатлон (7,5 км + 7,5 км) | 031 | 046 | 3 | 6 | 1 | 1 | Б |
| скиатлон (10 км + 10 км) | 031 | 047 | 3 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| скиатлон (15 км + 15 км) | 031 | 048 | 3 | 6 | 1 | 1 | А |
| персьют (5 км + 5 км) | 031 | 021 | 3 | 8 | 1 | 1 | С |
| персьют (7,5 км + 7,5 км) | 031 | 045 | 3 | 8 | 1 | 1 | Б |
| персьют (10 км + 10 км) | 031 | 022 | 3 | 8 | 1 | 1 | А |
| персьют (15 км + 15 км) | 031 | 044 | 3 | 8 | 1 | 1 | А |
| эстафета (4 чел. х 3 км) | 031 | 043 | 3 | 8 | 1 | 1 | Д |
| эстафета (4 чел. х 5 км) | 031 | 024 | 3 | 6 | 1 | 1 | С |
| эстафета (4 чел. х 10 км) | 031 | 025 | 3 | 6 | 1 | 1 | А |
| лыжероллеры - командная гонка | 031 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжероллеры - масстарт | 031 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжероллеры - персьют | 031 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжероллеры - раздельный старт | 031 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжероллеры - спринт | 031 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжероллеры - эстафета (2 чел. х 2,5 км) х 3 | 031 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 10 км) | 031 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 6 км) | 031 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |

**Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта**

«лыжные гонки»

Основные стили передвижения на лыжах – «классический стиль» и «свободный (коньковый) стиль».

«Классический стиль».

Первоначально к «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колей. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двушажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двушажный ход (применяется на подъемных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении — и на подъемах средней крутизны (до 5°) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

«Свободный стиль».

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости

«коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «[конькового хода](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D1%85%D0%BE%D0%B4)». Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъемах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъемах до 10-13°).

Основная направленность программы выражается в следующем:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- отбор одаренных детей, занимающихся лыжными гонками;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; - подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**1.3. Цели и задачи программы**

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

**Задачи спортивной подготовки:**

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: 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 (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; 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; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа горда Ишима», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки лыжников-гонщиков, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящим спортивную подготовку**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «лыжные гонки» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

Таблица № 2

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам,** **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 |

Наполняемость групп определяться Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице № 3 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | До двухлет | Свышедвухлет |
| Количество часовв неделю | 6 | 8 | 10 | 12 | 16 | 16 | 18 |
| Общее количествочасов в год | 312 | 416 | 520 | 624 | 832 | 832 | 936 |

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса формы организации деятельности обучающихся на занятии могут быть: индивидуальная, индивидуально - групповая; групповая; фронтальная – по подгруппам (по звеньям).

Тип учебно- тренировочных занятий может быть: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий могут быть: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, наблюдение, олимпиада, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, сборы, слет, итоговое занятие.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий: словесный наглядный практический устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ Показ, демонстрация видеоматериалов, показ иллюстраций и диаграмм, показ педагогом приемов исполнения. тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.

**Дистанционное обучение** – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 4).

Таблица № 4

# **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-тренировочныйэтап(этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям |  | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации |  | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия |  | До 60 дней |

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Лыжные гонки» представлен в таблице №5.

# Таблица №5

# **Объем соревновательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Видыспортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
|
| Догода | Свыше года | До трех лет | Свыше трехлет |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория» |
| Контрольные | 2 | 3 | 6 | 9 |
| Основные | - | 2 | 6 | 8 |

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лыжные гонки» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно- тренировочного процесса в рамках деятельности учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно- тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется учреждением в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в таблице № 6.

# Таблица №6

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды подготовки  | Этапы и годы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  |
| До года  | Свыше года  | До двух лет  | Свыше двух лет  |
| 1 | 2,3 | 1 | 2 | 3,4 | 5 |
| (%) | ч | (%) | ч | (%) | ч | (%) | ч | (%) | ч | (%) | ч |
| 1.  | Общая физическая подготовка  | 61 | 190 | 58 | 241 | 42 | 218 | 42 | 262 | 36 | 300 | 36 | 338 |
| 2.  | Специальная физическая подготовка  | 20 | 62 | 26 | 108 | 28 | 146 | 28 | 174 | 32 | 266 | 32 | 300 |
| 3.  | Спортивные соревнования  | 1 | 3 | 2 | 8 | 4 | 21 | 4 | 25 | 12 | 100 | 12 | 112 |
| 4.  | Техническая подготовка  | 15 | 47 | 10 | 43 | 18 | 94 | 18 | 112 | 12 | 100 | 12 | 112 |
| 5.  | Тактическая, теоретическая, психологическая  | 2 | 7 | 2 | 8 | 4 | 21 | 4 | 25 | 4 | 34 | 4 | 38 |
| 6.  | Инструкторская и судейская практика  | - | - | - | - | 2 | 10 | 2 | 13 | 2 | 16 | 2 | 18 |
| 7.  | Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль  | 1 | 3 | 2 | 8 | 2 | 10 | 2 | 13 | 2 | 16 | 2 | 18 |
| Общее количество часов в год, из расчета 52 недели | 100 | 312 | 100 | 416 | 100 | 520 | 100 | 624 | 100 | 832 | 100 | 936 |

***\* Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.***

 Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения и развития вида спорта «Лыжные гонки». Материал раздела **«Теоретическая подготовка»** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Раздел практической части программы распределен на подразделы видов подготовки.

**Специальная физическая подготовка (СФП) –** раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении лыжников-гонщиков, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений при обучении.

Раздел **«Общая физическая подготовка** (**ОФП**)» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

 Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой – **техническая подготовка.** Под технической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

* прочное освоение технических элементов лыжного спорта;
* владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
* использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

**Тактическая подготовка** - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных тактических действий лыжного спорта;

-овладеть тактическими навыками лыжников;

-сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);

 -изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике, контрольные заезды и календарные соревнования.

**Специальная психологическая подготовка**предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

* рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
* планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
* применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

* рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
* поливитаминные комплексы;
* различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
* ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
* контрастные ванны и души, сауна.

**Самоконтроль, контроль и тестирование** за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

В федеральном законодательстве РФ сказано, что, если человек хочет заниматься физической культурой и спортом в спортивных секциях, а также участвовать в спортивных соревнованиях, он должен пройти медосмотр и подтвердить это соответствующим документом.

Таким документом будет заключение о допуске к занятиям спортом в секциях и отдельно — к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Для удобства такие заключения я буду называть медицинскими справками.

**Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогическое наблюдение** предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств диагностики и восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет спортсменам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной конкуренции и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать **инструкторско-судейскую практику** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа.** Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

**Целью воспитательной работы** является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

**Задачами** воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

* формирование нравственного сознания;
* формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
* формирование личностных качеств

**Календарный план воспитательной работы**

 таблица №7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1.  | **Профориентационная деятельность**  |
| 1.1.  | Судейская практика  | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику. | В течение года |
| 1.2.  | Инструкторская практика  | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательногоотношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как…», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»; посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему  |  В течение года |
| 2.  | **Здоровьесбережение** |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни      | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Осенний и зимний День здоровья; спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; спортивная акция "Я выбираю спорт"  | В течение года  |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха  | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время». | В течение года   |
| 2.3  | Профилактика правонарушений и асоциального поведения  | **Профилактическая деятельность, в том числе** подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; профилактические мероприятия в рамках **о**бластного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; областная акция «В ритме здорового дыхания!»; всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»; областная акция «Скажи жизни: Да!»; - областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область - территория здорового образа жизни!»; профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровье сбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле здоровый дух!» | В течение года  |
| 2.4  | Антидопинговые мероприятия  | **Практическая деятельность обучающихся:** **-** информационные-образовательные беседы: «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике  | В течение года  |
| 3.  | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1.  | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)  | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки патриотическая акция «Мы - граждане России»; всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»    | В течение года  |
| 3.2.  | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеское военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»  | В течение года   |
| 4.  | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1.  | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - 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; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта (ВК «Тюмень», тюменского клуба «Рубин» и тд.); всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)  | В течение года  |
| 4.2.  | Эстетическое развитие  | Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»  | В течение года  |
| 5.  | **Экологическое воспитание** |
| 5.1.  | Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности  | беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология –  безопасность – жизнь»; выставка рисунков «Живи, Земля!»; всероссийская акция «БумБатл»; субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания  | В течение года  |

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских

антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №8

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

**Таблица 8**

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

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

 Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

 Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерны план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №9

**Таблица №9**

# Примерный план инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Задачи обучения** | **Виды работы**  | **Сроки реализации** |
| 1  | 1. Освоение методики проведения тренировочных

занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 1. Выполнение необходимых требований

для присвоения звания инструктора  | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.
2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.
3. Обучение основным техническим элементам и приемам.
4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.
5. Подбор упражнений для совершенствования техники лыжных гонок
 | Устанавливаются в соответствии с графиком испецификой этапаспортивной подготовки |
| 2  | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении  | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. |
| 3  | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту  | Судейство соревнований по виду спорта |

**2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №10

**Таблица №10**

# **План применения восстановительных средств и мероприятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Средства и мероприятия**  | **Сроки реализации**  |
| 1  | Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.  | В течение всего периода спортивной подготовки  |
| 2  | Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.
2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.
3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.
4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульс терапия, УВЧ – терапия, электрофорез,
 | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.  |
| 3  | Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены.
5. Иммуномодуляторы.
6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
7. Антиоксиданты.
8. Гепатопротекторы.
9. Анаболизирующие.
10. Аминокислоты.
11. Фитопрепараты.
12. Пробиотики, эубиотики.
 | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий  |
| 4  |  Кислородотерапия (кислородные коктейли).  | Каждый четверг  |

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств –усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

**III. Система контроля**

**3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены: На этапе начальной подготовки на:

* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «лыжные гонки»;
* формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»;
* повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья;
* изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* общее знание об антидопинговых правилах;
* выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

* повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «Лыжные гонки» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
* соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
* изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
* овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«лыжные гонки»;

* изучение и соблюдение антидопинговых правил;
* ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
* участие в официальных спортивных соревнованиях;

**Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

* соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;
* наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
	1. **Оценка результатов освоения дополнительной образовательной**

**программы спортивной подготовки**

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

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

* 1. **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по общей и специальной физической подготовке спортсменов. Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать определенное количество баллов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Лыжные гонки»и представлены в таблицах №№11-12

Таблица №11

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

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

Таблица №12

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

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

**IV. Рабочая программа по виду спорта «Лыжные гонки»**

**4.1. Учебно-тематический план**

 Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №13.

**Таблица №13**

# **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки  | Темы по теоретической подготовке  | Объем времени в год (минут)  | Сроки проведе-ния  | Краткое содержание  |
| Этап начальной подготовки  | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года** **обучения/ свыше одного года обучения:**  | **≈ 120/180**  |   |   |
| История возникновения вида спорта и его развитие  | ≈13/20  | сентябрь  | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека  | ≈13/20  | октябрь  | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.  |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом  | ≈13/20  | ноябрь  | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
| Закаливание организма  | ≈13/20  | декабрь  | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | ≈13/20  | январь  | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта  | ≈13/20  | май  | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.  |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта  | ≈14/20  | июнь  | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.  |
| Режим дня и питание обучающихся  | ≈14/20  |  август  | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|  | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта  | ≈14/20  | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
| Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**  | **≈ 600/960**  |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств  | ≈70/107  | сентябрь  | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.  |
|  | История возникновения олимпийского движения  | ≈70/107  | октябрь  | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).  |
|  | Режим дня и питание обучающихся  | ≈70/107  | ноябрь  | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
|  | Физиологические основы физической культуры  | ≈70/107  | декабрь  | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков.  |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося  | ≈70/107  | январь  | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|  | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта  | ≈70/107  | май  | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  |
|  | Психологическая подготовка  | ≈60/106  | сентябрь- апрель  | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта  | ≈60/106  | Декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
|  | Правила вида спорта  | ≈60/106  | Декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.  |

 Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

 Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

 На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения упражнений, формированию двигательных навыков и умений. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов; развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

**Мезоцикл** - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

 Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений.

Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами.

Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал борьбы.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

 До 2-х лет обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

 При планировании годичных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель.

Этот период подразделяется на два этапа общей подготовки и специальной подготовки.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учебные, тренировочные и контрольные схватки.

Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

**Типы и структура мезоциклов**.

Построение тренировочного процесса в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др.

***Втягивающий*** мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности.

 С такого мезоцикла начинается подготовительный период.

 Больше внимания уделяется средствам общей физической подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения.

***Базовый*** мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей.

***Контрольно-подготовительный*** мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным.

Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям.

Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

***Предсоревновательные*** мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных

 В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена.

***Соревновательные*** мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

***Восстановительные*** мезоциклы подразделяются восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами.

 Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МАУ ДО**

**«СШ г. Ишима»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев**

 **01.09.2023 г.**

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**спортивно-оздоровительный этап (4 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1. Общая физическая подготовка | **108** | 10 | 8 | 10 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 |
| 2. Техническая подготовка | 94 | 5 | 7 | 9 | 9 | 7 | 7 | 9 | 7 | 9 | 7 | 9 | 9 |
| 3. Медицинские и медико-биологические мероприятия | 6 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - |
| **ИТОГО** | 208 | **17** | **17** | **19** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **18** | **17** | **17** | **18** |

Заместитель директора по МР О.В. Прокопьева

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МАУ ДО**

**«СШ г. Ишима»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев**

 **01.04.2023 г.**

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**спортивно-оздоровительный этап (6 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1. Общая физическая подготовка | **150** | 11 | 11 | 12 | 14 | 13 | 14 | 11 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 2. Техническая подготовка | 156 | 13 | 13 | 15 | 12 | 13 | 12 | 15 | 13 | 14 | 12 | 12 | 12 |
| 3. Медицинские и медико-биологические мероприятия | 6 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - |
| **ИТОГО** | 312 | **26** | **26** | **27** | **26** | **26** | **26** | **26** | **25** | **26** | **25** | **26** | **27** |

Заместитель директора по МР О.В. Прокопьева

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МАУ ДО**

**«СШ г. Ишима»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев**

 **01.09.2023 г.**

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**этап начальной подготовки 1-й год обучения (6 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | **190** | 15 | 15 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Специальная физическая подготовка | **62** | 5 | 6 | 7 | 5 | 11 | 10 | 10 | 0 | 3 | 1 | 2 | 2 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 3 |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка | 47 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 7 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |
| **ИТОГО** | 312 | **26** | **26** | **27** | **26** | **26** | **26** | **26** | **25** | **26** | **25** | **26** | **27** |

Заместитель директора по МР О.В. Прокопьева

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МАУ ДО**

**«СШ г. Ишима»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев**

 **01.09.2023 г.**

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**этап начальной подготовки 2-й год обучения (8 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | **241** | 18 | 21 | 22 | 17 | 16 | 15 | 18 | 24 | 26 | 22 | 20 | 22 |
| Специальная физическая подготовка | 108 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 4 | 4 | 10 | 10 | 10 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 8 | 1 |  |  | 2 | 1 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка | 43 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 8 |  |  | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |  | 1 |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 8 | 2 |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |
| **ИТОГО** | 416 | **35** | **35** | **36** | **35** | **34** | **33** | **35** | **33** | **34** | **35** | **35** | **36** |

Заместитель директора по МР О.В. Прокопьева

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МАУ ДО**

**«СШ г. Ишима»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев**

 **01.09.2023 г.**

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**этап начальной подготовки 3-й год обучения (8 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | **241** | 18 | 21 | 22 | 17 | 16 | 15 | 18 | 24 | 26 | 22 | 20 | 22 |
| Специальная физическая подготовка | 108 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 4 | 4 | 10 | 10 | 10 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 8 | 1 |  |  | 2 | 1 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка | 43 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 8 |  |  | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |  | 1 |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 8 | 2 |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |
| **ИТОГО** | 416 | **35** | **35** | **36** | **35** | **34** | **33** | **35** | **33** | **34** | **35** | **35** | **36** |

Заместитель директора по МР О.В. Прокопьева

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МАУ ДО**

**«СШ г. Ишима»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев**

 **01.09.2023 г.**

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1- год обучения (10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | **218** | 16 | 15 | 22 | 18 | 16 | 10 | 15 | 21 | 25 | 21 | 20 | 19 |
| Специальная физическая подготовка | 146 | 12 | 16 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 12 | 12 | 16 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 21 | 2 |  | 1 | 2 | 4 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка | 94 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | 10 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 10 | 2 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 |  |  | 2 |  |
| **ИТОГО** | 520 | **43** | **43** | **45** | **43** | **44** | **41** | **45** | **42** | **44** | **42** | **43** | **45** |

Заместитель директора по МР О.В. Прокопьева

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МАУ ДО**

**«СШ г. Ишима»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев**

 **01.09.2023 г.**

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2- год обучения (12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | **262** | 21 | 22 | 24 | 19 | 18 | 13 | 19 | 27 | 28 | 23 | 23 | 25 |
| Специальная физическая подготовка | 174 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 12 | 12 | 15 | 15 | 15 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 25 | 2 | 1 | 1 | 3 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка | 112 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 6 | 7 | 10 | 10 | 10 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | 13 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 13 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **ИТОГО** | 624 | **52** | **52** | **54** | **52** | **52** | **48** | **54** | **50** | **52** | **52** | **52** | **54** |

Заместитель директора по МР О.В. Прокопьева

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МАУ ДО**

**«СШ г. Ишима»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев**

 **01.09.2023 г.**

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-й год обучения (16 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | **300** | 24 | 28 | 29 | 16 | 16 | 14 | 15 | 31 | 34 | 33 | 33 | 27 |
| Специальная физическая подготовка | 266 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 23 | 23 | 22 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 100 | 10 | 6 | 6 | 16 | 16 | 16 | 20 |  |  |  |  | 10 |
| Техническая подготовка | 100 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 34 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Инструкторская и судейская практика | 16 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 16 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| **ИТОГО** | 832 | **69** | **69** | **71** | **69** | **69** | **67** | **71** | **67** | **70** | **69** | **69** | **72** |

Заместитель директора по МР О.В. Прокопьева

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МАУ ДО**

**«СШ г. Ишима»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев**

 **01.09.2023 г.**

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-й год обучения (16 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | **300** | 24 | 28 | 29 | 16 | 16 | 14 | 15 | 31 | 34 | 33 | 33 | 27 |
| Специальная физическая подготовка | 266 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 23 | 23 | 22 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 100 | 10 | 6 | 6 | 16 | 16 | 16 | 20 |  |  |  |  | 10 |
| Техническая подготовка | 100 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 34 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Инструкторская и судейская практика | 16 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 16 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| **ИТОГО** | 832 | **69** | **69** | **71** | **69** | **69** | **67** | **71** | **67** | **70** | **69** | **69** | **72** |

Заместитель директора по МР О.В. Прокопьева

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МАУ ДО**

**«СШ г. Ишима»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Таланцев**

 **01.09.2023 г.**

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

ПЛАН - ГРАФИК

**распределения тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)**

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-й год обучения (18 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | **338** | 28 | 36 | 31 | 19 | 16 | 11 | 14 | 42 | 44 | 34 | 33 | 30 |
| Специальная физическая подготовка | 300 | 22 | 22 | 22 | 25 | 25 | 25 | 25 | 22 | 22 | 30 | 30 | 30 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 112 | 12 | 5 | 10 | 16 | 20 | 20 | 24 |   |   |   |   | 5 |
| Техническая подготовка | 112 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 38 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Инструкторская и судейская практика | 18 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 18 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| **ИТОГО** | 936 | **78** | **78** | **79** | **78** | **78** | **74** | **80** | **75** | **78** | **79** | **78** | **81** |

Заместитель директора по МР О.В. Прокопьева

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

5.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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

- наличие помещения для хранения спортивного инвентаря;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №14);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №15-16,);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №14-16

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

Таблица № 14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Велосипед спортивный | штук | 12 |
|  | Весы медицинские | штук | 1 |
|  | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
|  | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 1 |
|  | Держатель для утюга | штук | 3 |
|  | Доска информационная | штук | 2 |
|  | Зеркало настенное (0,6x2 м) | комплект | 4 |
|  | Измеритель скорости ветра | штук | 2 |
|  | Крепления лыжные | пар | 12 |
|  | Лыжероллеры | пар | 12 |
|  | Лыжи гоночные | пар | 12 |
|  | Лыжные мази (на каждую температуру) | комплект | 12 |
|  | Лыжные парафины (на каждую температуру) | комплект | 12 |
|  | Мат гимнастический | штук | 6 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 1 |
|  | Мяч футбольный | штук | 1 |
|  | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
|  | Накаточный инструмент с 3 роликами | штук | 2 |
|  | Палка гимнастическая | штук | 12 |
|  | Палки для лыжных гонок | пар | 12 |
|  | Пробка синтетическая | штук | 24 |
|  | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
|  | Секундомер | штук | 4 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
|  | Скребок для обработки лыж (3-5 мм) | штук | 30 |
|  | Снегоход | штук | 1 |
|  | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
|  | Стальной скребок | штук | 10 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
|  | Стол опорный для подготовки лыж | штук | 4 |
|  | Термометр для измерения температуры снега | штук | 4 |
|  | Термометр наружный | штук | 4 |
|  | Утюг для смазки | штук | 4 |
|  | Фибертекс | штук | 30 |
|  | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
|  | Шкурка | упаковка | 20 |
|  | Щетки для обработки лыж | штук | 20 |
|  | Электромегафон | комплект | 2 |
|  | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж | комплект | 1 |
|  | Эспандер лыжника | штук | 12 |
| Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства |
|  | Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру) | комплект | 4 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица №15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход) | пар | 12  |
|  | Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход) | пар | 12  |
|  | Ботинки лыжные универсальные | пар | 12  |
|  | Чехол для лыж | штук | 12 |
|  | Очки солнцезащитные | штук | 12 |
|  | Нагрудные номера | штук | 200 |

Таблица № 16

|  |
| --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Лыжи гоночные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
|  | Крепления лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
|  | Палки для лыжных гонок | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
|  | Лыжероллеры | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Крепления лыжные для лыжероллеров | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

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

Кадровые:

* укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
* уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников; (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

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

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

**5.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы Организационные условия:**

* обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
* соблюдение возрастного контингента;
* отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников; Временно-пространственные:
* соблюдение расписания занятий;
* определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

* преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексию, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

* соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

* соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам;
* соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
* охрана труда.

 Информационно-методические условия:

* федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;
* наличие дополнительной образовательной программы;
* своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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.

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).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

* на этапе начальной подготовки – двух часов;
* на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

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

# **VII. Перечень информационного обеспечения**

1. Аникин Н., Плохой В., Прогнозирование результатов юных гонщиков // Лыжный спорт. – 1976. – Вып. 2.
2. Аникин Н.П., с соавт. Подготовка резерва в лыжных гонках. – Принципы подготовки лыжников-гонщиков. – Сыктывкар. – 1988.
3. Бутин И.М., Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. –1977. – Вып. – 1.
4. Игошина Л.Н., Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в лыжных гонках// Лыжный спорт. – 1980. – Вып. 2.
5. Кузнецов В.К. с соавторами. Актуальные вопросы системы отбора лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. – 1983. – Вып. 1.
6. Манжосов В.Н. Проблемы технической подготовки // Лыжный спорт. – 1985. – Вып. 1.
7. Насолдин В.В. Микроэлементы и витамины в питании юных лыжников- гонщиков// Лыжный спорт. – 1983. – Вып. 1.
8. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. – М. – 2009. –112 с.
9. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – Киев: «Здоровья». – 1988. - 214 c.
10. Плохой В.Н., Некоторые требования, предъявляемые лыжными гонками к организму спортсменов, и их возрастная изменчивость// Теория и практика физической культуры. – 1981. –№ 2.
11. Плохой В.Н., Возрастная динамика годовых объемов циклической нагрузки//Лыжный спорт. – 1983. – Вып. 2.
12. Плохой В.Н., Соков Е.П., Многолетняя подготовка юных лыжников- гонщиков. – Принципы подготовки лыжников-гонщиков. – Сыктывкар. – 1988.
13. Плохой В.Н., Реальность и перспектива // Бег и мы. – 2004. – (42).
14. Плохой В.Н., Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах, Москва, 2018 .
15. Плохой В.Н., Тренировка молодых лыжников гонщиков // Лыжные гонки (электронная версия) 17.04.2019.
16. Плохой В.Н., Истоки // Лыжные гонки (электронная версия) 14.07.2020.
17. Раменская Т. И., Баталов А.Г., Лыжные гонки: учебник. Москва, 2015. -

563 c.

1. Раменская Т. И., Бурдина М. Е., Техническая подготовка лыжников в

бесснежный период. ТВТ Дивизион, Москва, 2015. – 143 c.

1. Сергиенко Л.П., Спортивный отбор: теория и практика // Советский спорт

– 2013.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. http://www.minsport.gov.ru/ – Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.rusada.ru/ – Российское антидопинговое агентство
3. http://www.wada-ama.org/ – Всемирное антидопинговое агентство
4. http://www.flgr.ru/ – Федерация лыжных гонок России

1. (зарегистрирован Минюстом России 18.10.2022 г, регистрационный №70585). [↑](#footnote-ref-1)