



Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования

города Дубны Московской области

«Спортивная школа «Дубна»

141980, Московская область, г. Дубна, ул. Макаренко, д. 46

Тел./факс: 8(496)219-21-00

ИНН/ КПП 5010035273/ 501001001

E-mail: info@radugasport.ru

СОГЛАСОВАНО:

На заседании педагогического совета

« 05 » 09 2024.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО

«Спортивная школа «Дубна»

П.А. Насонов

« 05 » 09 2024 г.

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

Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

ДУБНА 2024 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «лыжные гонки» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. № 733 (далее ФССП).

Настоящая программа предназначена для подготовки лыжников в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных группах (УТЭ) и группах совершенствования спортивного мастерства (СС).

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

Главная задача учебно-тренировочного процесса – формирование и развитие творческих и спортивных способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3. 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.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

по виду спорта «лыжные гонки»

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Минимальная/ максимальная наполняемость групп (человек) |
|---|--------------------------------|--|---|
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 12/24 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной) | 5 | 12 | 10/20 |

| | | | |
|---|-------------------|----|-----|
| специализации) | | | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 4/8 |

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 10 | 16 | 20 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520 | 832 | 1040 |

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
|---|--|--|--|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия | - | 14 | 14 |

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

Требования к объему соревновательной деятельности по виду спорта «лыжные гонки»

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | |
| Контрольные | 2 | 3 | 6 | 9 | 10 |
| Основные | - | 2 | 6 | 8 | 11 |

6. Годовой учебно-тренировочный план.

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 учебнотренировочного 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 учебно-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 учебно-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. Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом: подготовительный период, соревновательный период, переходный период. С целью преемственности структуры подготовки на этапах подготовки предлагается примерная модель динамики тренировочных задач в годичном цикле.

1. Подготовительный период.

Весеннее-летний этап:

Май: - Снижение специальной работоспособности. - Поддержание на определенном уровне двигательных и вегетативных функций. Подготовка опорно-двигательного аппарата к перемене

средств и методов тренировочной работы. - Выбор оптимальных тренировочных моделей различных сторон подготовленности занимающегося.

Июнь: - Всестороннее развитие двигательных качеств общей физической подготовки. - Поддержание уровня специфической работоспособности с помощью специальных средств тренировки. - Повышение уровня теоретической подготовки.

Июль: - Развитие специальных физических качеств средствами общей и специальной подготовки. - Поддержание уровня общефизической подготовки. - Развитие скоростно-силовых качеств общего и специального направления. - Совершенствование отдельных сторон психологической подготовки. - Развитие технического мастерства в специальных упражнениях.

Летнее-осенний этап:

Август: - Сохранение и повышение специальной работоспособности за счет повышения (интенсивности нагрузки (интенсификация тренировки, изменение рельефа). - Развитие скоростно-силовой подготовки с помощью специальных средств тренировки. - Совершенствование психологической и тактико-технической подготовленности.

Сентябрь: - Подведение занимающегося к пику «спортивной формы» в специальной и физической подготовке. - Повышение уровня развития скоростно-силовой подготовки специального направления, снижение уровня общефизической подготовки. - Техническое совершенствование.

Октябрь: - Снижение интенсивности тренировочной нагрузки, постепенное увеличение объема тренировочной работы. - Проведение медико-биологического обследования и комплекса восстановительных мероприятий. - Выбор оптимальных сроков активного отдыха.

Осеннее-зимний этап:

Ноябрь: - Развитие специально работоспособности и психологической выносливости. - Поддержание уровня развития общефизической подготовки. - Становление технического мастерства.

Декабрь: - Поддержание специфической работоспособности. Совершенствование уровня развития скоростно-силовой подготовки. - Опробирование оптимальной системы индивидуального способа подведения занимающегося к старту.

2. Соревновательный период.

Январь: - Повышение уровня развития специальной скоростной и скоростно-силовой выносливости. - Совершенствование отдельных сторон психологической подготовки. - Подведение организма к пику «спортивной формы».

Февраль: - Поддержание уровня соревновательной готовности и выбор сроков ее снижения в момент отсутствия ответственных стартов. - Приобретение высокого уровня технической подготовленности. - Поддержание уровня развития общефизической подготовки. - Совершенствование индивидуальных особенностей в подготовке занимающегося.

Март: - Уменьшение объема специальной подготовки с постепенным увеличением применения средств общефизического направления. - Совершенствование технико-тактического мастерства. - Подведение организма к пику спортивной формы.

Апрель: - Снижение тренировочных нагрузок, совершенствование технических элементов. - Подготовка опорно-двигательного аппарата к перемене средств и методов тренировочной работы. - Проведение медико-биологических обследований и комплекса восстановительных мероприятий. - Выбор оптимальных сроков активного отдыха. Планирование тренировочного процесса основано на трех уровнях: Уровень микроструктуры - это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий; Уровень мезоструктуры - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов; Уровень макроструктуры - структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годовых и многолетних.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|-------|---------------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|-------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| | | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 60-64 | 58-60 | 40-42 | 34-36 | 25-27 | |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 18-21 | 20-28 | 28-30 | 30-32 | 35-37 | |
| 3. | Спортивные соревнования (%) | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 10-12 | 12-14 | |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 14-18 | 10-14 | 16-18 | 10-12 | 10-12 | |

| | | | | | | |
|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 3-5 | 4-6 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 |

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|-------|--|---|------------|---|----------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 10 | 16 | 20 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | |
| | | 10 | 10 | 8 | 8 | 4 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 149 | 187 | 218 | 299 | 280 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 44 | 85 | 156 | 266 | 384 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 2 | 3 | 20 | 99 | 145 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 35 | 31 | 93 | 99 | 124 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2 | 3 | 18 | 37 | 46 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 0 | 0 | 5 | 16 | 20 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные | 2 | 3 | 10 | 16 | 41 |

| | | | | | | |
|-------------------------------|--|-----|-----|-----|------|--|
| | мероприятия, тестирование и контроль (%) | | | | | |
| Общее количество часов в год. | 234 | 312 | 520 | 832 | 1040 | |

7. Календарный план воспитательной работы

Роль физической культуры как средство воспитания занимающихся повышает требования к воспитательной работе в спортивной школе. При этом важным условием успешной работы с занимающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности занимающегося – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с занимающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает воспитательные функции лишь руководством поведением занимающегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность зависит от умения сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности: постоянно обращать внимание на строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома.

Воспитание спортивного трудолюбия: воспитание способности преодолевать специфические трудности, прежде всего систематическим исполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками методом убеждения.

Интеллектуальное воспитание: основные задачи – овладение занимающимися специальными в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин, а также решение задач осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Обеспечение преимущественной направленности обучения вольной борьбе.

Нравственное воспитание: ведущее место принадлежит **методам обучения**. Убеждение доказательное, для чего подбираются аналогии, сравнения, примеры, ссылки на конкретные данные, на опыт самого воспитанника. **Метод поощрения** – выражение положительной оценки его действий и поступков в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива с учетом требований и действительных заслуг занимающегося. **Метод наказания** – выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий занимающегося

используется в следующих видах: замечания, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, от соревнований.

При решении задач по сплочению коллектива и воспитания чувства коллективизма используется выпуск стендов, зачет, проведение походов.

Воспитание волевых качеств достигаются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач. Систематические занятия и выступления занимающихся в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основными задачами являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Главные методы – беседы, убеждения, педагогические внушения, моделирование соревновательной ситуации через игру. Используются также методы словесного воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа материалов, характеризующих личность занимающегося. Полученные личные данные используются при индивидуальной работе с занимающимися.

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---------------------------|---|------------------|
| 1. | Профориентационная работа | | |
| 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; | В течение года |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | | - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно – тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно – тренировочных занятий в качестве помощника тренера – преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно – тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно – тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы занимающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом 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. | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание занимающихся | | |

| | | | |
|------|--|---|----------------|
| 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 занимающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях). | Участие в : - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях в том числе в парадах, церемониях открытия закрытия, награждениях, на указанных мероприятиях, тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых МАУ ДО «Спортивная школа Дубна». | 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 занимающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков занимающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных занимающихся. | В течение года |

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

Антидопинговые мероприятия

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья занимающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

| Спортсмены | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
|---------------------------|--------------------------|---------------------------------|---|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | 1. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

| | | | | | |
|--|---|--|---|----------------|---|
| | 2. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹ | | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagona1.net |
| | 4. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |

¹ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

| | | | | | |
|--|--|--|---|----------------|--|
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ² | | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagona1.net |
| | 2.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | 3.Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

² Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

| | | | | | |
|--|-----------------------------------|---|--|----------------|--|
| | 4.Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p> |
| Этап совершенствования спортивного мастерства, | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год | <p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagona1.net</p> |
| | 2.Семинар | <p>«Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>«Процедура допинг-контроля»</p> <p>«Подача запроса на ТИ»</p> <p>«Система АДАМС»</p> | <p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p>РУСАДА</p> | 1-2 раза в год | <p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p> |

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе

в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому учебно-тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Темы инструкторской и судейской практики:

- обязанности и права участников соревнований.
- общие обязанности судей.
- обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.
- оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.

- подготовка трассы лыжных гонок.
- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2-го года.
- проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочной группы 1-2-го года обучения.
- судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города.
- выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются занимающиеся учебно-тренировочных групп и выше.

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

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме занимающихся. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

Планирование восстановительных мероприятий

| | | |
|---------|---|-------------------------|
| Уровень | Напряжённость восстановительных мероприятий | Средства восстановления |
|---------|---|-------------------------|

| | | |
|-------------|--|---|
| Основной | Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу | Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств |
| Текущий | Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки | Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной |
| Оперативный | Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки. | Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж |

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

| Наименование мероприятия | Сроки | Ответственный |
|---|----------------|---|
| <p>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц: - психорегуляция мобилизующей направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция релаксационной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные вод | В течении года | Тренер-преподаватель, медицинский сотрудник |

III. Система контроля и зачетные требования

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки

лицу, проходящему спортивную подготовку (далее обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта лыжные гонки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией занимающихся.

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 занимающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Необходимой частью программы является конкретизация видов контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

Сдача контрольных нормативов осуществляется 1 раз в год по окончании учебно-тренировочного года тренировочного процесса.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.

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 более | | не более | |
| | | | 140 | 130 | 150 | 140 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не более | | не более | |
| | | | 30 | 25 | 35 | 30 |
| 1.4. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не менее | |
| | | | 6.30 | 7.00 | 5.50 | 6.20 |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|---------------------------------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км | мин, с | не более | |
| | | | 14.20 | 15.20 |
| 2.2. | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км | мин, с | не более | |
| | | | 13.00 | 14.30 |
| 3. Уровень спортивной квалификации (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» |

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

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «Лыжные гонки»

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

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп **начальной** подготовки.

| № | Тема |
|---|------|
| | |

| | |
|-----|--|
| п/п | |
| 1. | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России |
| 2. | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. |
| 3. | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам |
| 4. | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам |

Программный материал.

Теоретическая подготовка

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

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

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебнотренировочном занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжниками и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль занимающегося. Личная гигиена занимающегося. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма занимающегося. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные

классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке занимающегося. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

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

Специальная и физическая подготовка.

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

Техническая подготовка. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучению преодолению подъёмов «ёлочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Задачи и преимущественная направленность тренировки учебно-тренировочного этапа 1 – 2-й год

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углублённое изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

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

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

Техническая подготовка

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

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

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

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приёмы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегчённых условий для обработки отдельных элементов и деталей, а также затруднённых условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Теоретическая подготовка

Примерный тематический план теоретической подготовки на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации.

| № п/п | Тема |
|-------|---------------------------------------|
| 1. | Лыжные гонки в мире, России |
| 2. | Спорт и здоровье |
| 3. | Лыжный инвентарь, мази, парафин |
| 4. | Основы техники лыжных ходов |
| 5. | Правила соревнований по лыжным гонкам |

Лыжные гонки в мире, России, США.

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

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

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

4. Основы техники лыжных ходов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного душажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при

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

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

Задачи и преимущественная направленность тренировки учебно-тренировочного этапа 3 – 5 года.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Данный этап приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряжённой тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счёт увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки занимающийся начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Физическая подготовка

| Зона интенсивности | Интенсивность нагрузки | Проценты от соревновательной деятельности | ЧСС уд./мин. | Ла мМоль/л |
|--------------------|------------------------|---|--------------|------------|
| 4 | Максимальная | Больше 106 | Больше 185 | Больше 15 |
| 3 | Высокая | 91-105 | 175-184 | 8-14 |
| 2 | Средняя | 76-90 | 145-174 | 4-7 |
| 1 | Низкая | Меньше 75 | Меньше 144 | Меньше 3 |

Техническая подготовка.

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

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

Задачи и преимущественная направленность на этапах совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма занимающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья занимающихся.

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки занимающихся на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Как известно, уровень спортивного мастерства юных квалифицированных занимающихся тесно связан с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала специализированной подготовки, учетом возрастных особенностей в процессе многолетней подготовки, достижением определенного уровня

спортивных результатов. Этап спортивного совершенствования в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнения нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта). Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется. Занимающиеся используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организационная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях состязаний. Занимающийся должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

15. Учебно-тематический план

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времен и в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|---|------------------------------|------------------|--------------------|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до | 120/180 | | |

| | | | | |
|--|--|-------|------------|--|
| | одного года обучения/свыше одного года обучения: | | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья. | 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена занимающихся при занятиях физкультурой и спортом. | 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде. |
| | Закаливание организма. | 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физкультурой и спортом. | 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физкультурой и спортом. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. | 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. | 14/20 | июнь | Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. |
| | Режим дня и питание занимающихся. | 14/20 | август | Расписание учебно – тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду | 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного |

| | | | | |
|---|--|----------------|----------------------|---|
| | спорта. | | | инвентаря. |
| Учебно – тренировочны й этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно – тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | 600/900 | | |
| | 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. |
| | История возникновения олимпийского движения. | 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание занимающихся. | 70/107 | ноябрь | Расписание учебно – тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке занимающихся к спортивным соревнованиям. |
| | Физиологические основы физической культуры | 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ занимающегося | 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника занимающегося. 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. |
| | Психологическая подготовка. | 60/106 | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. | 60/106 | декабрь - май | Классификация спортивного инвентаря и экипировка для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. |

| | | | | |
|--|--|---|---------------|--|
| | Правила вида спорта. | 60/106 | декабрь - май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства | 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. | 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей. |
| | Профилактика травматизма. | 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». |
| | Учет соревновательной деятельности. | 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. |
| | Психологическая подготовка. | 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. |
| | Подготовка занимающегося как многокомпонентный процесс. | 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 200 | Февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. |
| | Восстановительные средства и мероприятия. | В переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. | 120 | сентябрь | задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. |

| | | | | |
|--|---|---|---------|---|
| | Социальные функции спорта. | 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта. Общие социальные функции спорта. |
| | Учет соревновательной деятельности. | 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. |
| | Подготовка занимающегося как многокомпонентный процесс. | 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. | 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. |
| | Восстановительные средства и мероприятия. | В переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "лыжные гонки"

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

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

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

- возраст занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «лыжные гонки» и

участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки» не ниже всероссийского уровня.

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

Порядок приема, зачисления, отчисления, перевода и т.п. осуществляется на основании локальных нормативных документов МАУ ДО «Спортивная школа «Дубна».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Велосипед спортивный | штук | 12 |
| 2. | Весы медицинские | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 4. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | комплект | 1 |
| 5. | Держатель для утюга | штук | 3 |
| 6. | Доска информационная | штук | 2 |
| 7. | Дрель (шуруповерт) (для роторной щетки для обработки лыж) | штук | 2 |
| 8. | Зеркало настенное (0,6x2 м) | комплект | 4 |
| 9. | Измеритель скорости ветра | штук | 2 |
| 10. | Крепления лыжные | пар | 12 |
| 11. | Лыжероллеры | пар | 12 |
| 12. | Лыжи гоночные | пар | 12 |
| 13. | Лыжные мази (на каждую температуру) | комплект | 12 |
| 14. | Лыжные парафины (на каждую температуру) | комплект | 12 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 16. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 17. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 18. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 19. | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 20. | Наждачная бумага разной зернистости (от 80 до 300) | комплект | 20 |
| 21. | Накаточный инструмент с 3 роликами | штук | 2 |
| 22. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 23. | Палки для лыжных гонок | пар | 12 |

| | | | |
|--|--|----------|----|
| 24. | Пробка синтетическая | штук | 24 |
| 25. | Роторные щетки для подготовки лыж | штук | 20 |
| 26. | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
| 27. | Секундомер | штук | 4 |
| 28. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 29. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 30. | Скребок для обработки лыж (3-5 мм) | штук | 30 |
| 31. | Снегоход | штук | 1 |
| 32. | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снег уплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
| 33. | Спортивное ограждение «Выборд» | комплект | 1 |
| 34. | Стальной скребок | штук | 10 |
| 35. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 36. | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 37. | Стол опорный для подготовки лыж | штук | 4 |
| 38. | Термометр для измерения температуры снега | штук | 4 |
| 39. | Термометр наружный | штук | 4 |
| 40. | Тренажер инерционный для специальной силовой подготовки лыжников. | штук | 6 |
| 41. | Утюг для смазки | штук | 4 |
| 42. | Фен строительный (для разогревания мази) | штук | 4 |
| 43. | Нетканый материал «Фибертекс» | штук | 30 |
| 44. | Часы-пульсометр | штук | 12 |
| 45. | Щетки для обработки лыж | штук | 20 |
| 46. | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж | комплект | 1 |
| 47. | Эспандер лыжника | штук | 12 |
| Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | | | |
| 48. | Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру) | комплект | 4 |
| 49. | Электронный Откатчик для лыж с плашками, 50 штук (для определения скорости мазей) | комплект | 1 |

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | |
|---|--------------|-------------|----------------------|---------------------------------|--|---|
| № п/п | Наименование | Ед.а изм | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенство- вания спортивного мастерства |
| | | | | | | |

| | | | | количество | срок эксплуатации | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|----|-----------------------------------|-----|------------------|------------|-------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|
| 1. | Лыжи гоночные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Крепления лыжные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 3. | Палки для лыжных гонок | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Лыжероллеры | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Крепления лыжные для лыжероллеров | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

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

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | |
|--|--------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|---|---|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |

| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|-----|-----------------------------|----------|------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|
| 1. | Ботинки лыжные | пар | на занимающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Жилет утепленный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Костюм тренировочный | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Костюм утепленный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Кроссовки для зала | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Очки солнцезащитные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Перчатки лыжные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 11. | Рюкзак | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Термобелье | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Футболка (короткий рукав) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 14. | Футболка (длинный рукав) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Чехол для лыж | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 16. | Шапка | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Шорты | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

18. Кадровые условия реализации Программы.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

18.1 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, [раздел](#) "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

18.3. 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 лыжной трассы;
- наличие лыже-роллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие тренажерного зала;
- 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.

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 (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение занимающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение занимающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий
- медицинское обеспечение занимающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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;

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

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

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

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

19. Информационно – методические условия реализации Программы.

Список литературных источников

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 733 от 17.09.2022 г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки».

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 851 от 24.10.2022 г. «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

3. Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 30.04.2021 N 127-ФЗ (последняя редакция)

4. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.

6. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.

7. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
8. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
11. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
12. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
13. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
14. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
15. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000. 46
16. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
18. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
19. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
20. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994. 21. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.
22. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростносиловых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.
23. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.

Интернет - ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

