

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от 29.06.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
Тогучинского района
«Тогучинская спортивная
школа»

Е.С.Омельченко
Приказ № 46/1
от 29.06.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»
по этапам спортивной подготовки НП и УТ (СС)
с учётом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»
(приказ Минспорта России от 23.03.2026 № 245).

Срок реализации программ на этапах подготовки:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Разработчик программы:
Галактионова Татьяна
Владимировна, старший
методист, высшая
квалификационная категория

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 05 ноября 2025г. № 908 (с изменениями от 16.04.2026 № 332).

Настоящая Программа разработана на основе примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.03.2026 №245 «Об утверждении примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки».

1. **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. Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; профессиональное самоопределение; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей); достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. 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

Спортивная подготовка в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств.

2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Продолжительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной

подготовки (НП) – 3 года.

На этапе начальной подготовки проходят спортивную подготовку лица (далее – обучающиеся) в возрасте 9 - 12 лет, выполнившие нормативы по общей и специальной физической подготовке. Наполняемость групп на этапе начальной подготовки составляет 12 человек.

Продолжительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации – (УТ) – 5 лет.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проходят спортивную подготовку обучающиеся в возрасте 12-18 лет, выполнившие программу на этапе начальной подготовки, нормативы по общей и специальной физической подготовке, а также требования Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК) к присвоению спортивного разряда:

а) на учебно-тренировочном этапе 1-2 год спортивной подготовки – III -I юношеский спортивный разряд;

б) на тренировочном этапе 3-5 год спортивной подготовки – III - I спортивный разряд.

Наполняемость групп на учебно-тренировочном этапе составляет 10 человек.

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации 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

2.2. ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебно-тренировочный процесс планируется на спортивный сезон, согласно календарю спортивных мероприятий. Тренировки проводятся круглогодично и включают теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, а также самостоятельную подготовку, которая составляет не более 20% от

общего количества часов.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года		До трёх лет			Свыше трёх лет	
	НП 1 года	НП 2 года	НП 3 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года	УТ 5 года
Количество часов в неделю	6	6	8	10	10	14	16	16
Общее количество часов в год	312	312	416	520	520	728	832	832

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс дополнительной образовательной программы спортивной подготовки должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки исходя из академического часа (45 минут).

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;

Начало учебно-тренировочных занятий, не ранее 8.00 часов утра. Окончание, не позднее:

9-15 лет - 20.00;

16-18 лет - 21.00.

Продолжительность перерывов между занятиями, не менее 10 минут.

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

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, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки 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;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

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

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

2.3. ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЮЩИЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Множество возможных организационных форм, используемых в тренировочной практике объединены в три основные группы:

1. Учебно-тренировочные занятия.
2. Учебно-тренировочные мероприятия.
3. Спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия (тренировки) - это минимальные, завершённые структурные компоненты учебно-тренировочной системы, которые при

объединении в определенной последовательности формируют все остальные более длительные учебно-тренировочные циклы и этапы.

Современное состояние вопроса о тренировке является довольно противоречивым. С одной стороны, тренеры-преподаватели и обучающиеся знают, как спланировать отдельную тренировку в своем виде спорта, с другой стороны, подходы к тренировке и системы подготовки постоянно меняются и улучшаются. В итоге сама тренировка также меняется. В Учреждении применяются следующие формы тренировок (Таблица № 3).

Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации

Таблица 3

Виды учебно-тренировочных занятий	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот тип тренировки наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных мероприятий и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных обучающихся тренируются вместе. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировок имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если обучающиеся тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению.

Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

Индивидуальные тренировочные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок), так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

Смешанные тренировки часто используются в лыжных гонках на более высоких этапах спортивной подготовки, таких как этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления.

Для обеспечения круглогодичности учебно-тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) для обучающихся Учреждение организует учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия являются частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса и делятся на:

1. учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям.
2. специальные учебно-тренировочные мероприятия.
3. мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

Направленность, содержание и оптимальная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга, предстоящих спортивных соревнований. Количество дней учебно-тренировочных мероприятий, указанных в Таблице № 4, являются предельными и не учитывают время, необходимое для проезда к месту их проведения и обратно.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
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	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

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

В зависимости от цели, задач, формы организации, состава участников соревнования по лыжным гонкам подразделяются на различные виды:

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. Требования к объему соревновательной деятельности представлены в таблице № 5.

Учреждение направляет обучающихся и лиц осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 5

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины "волейбол"				

Контрольные	2	3	6	9
Основные	-	2	6	8

2.4. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в
структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 6

N 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.	Общая физическая подготовка (%)	60-64	58-60	40-42	34-36
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	20-28	28-30	30-35
3.	Спортивные соревнования (%)	1-2	1-3	2-4	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	14-18	10-14	16-18	10-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	10	10	14	16	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		12	12	12	10	10	10	10	10
1.	Общая физическая подготовка	188	181	242	218	218	262	300	337

2.	Специальная физическая подготовка	56	75	100	156	156	247	282	318
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	8	16	16	73	84	94
4.	Техническая подготовка	50	38	50	82	82	73	83	94
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	8	16	16	29	33	37
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	16	16	22	25	28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	8	16	16	22	25	28
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	728	832	832

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса в Учреждении может осуществляться со следующими сроками:

- 1) перспективное, позволяющее определить сроки реализации программы с учетом олимпийского цикла;
- 2) ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировок, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

Расписание тренировок составляется и согласуется с тренерским составом, в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях.

Продолжительность одной тренировки рассчитывается в астрономических часах, зависит от возрастных особенностей и этапа подготовки:

- 1) на этапе начальной подготовки продолжительность одной тренировки не должна превышать 2-х часов.
- 2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) продолжительность одной тренировки не должна превышать 3-х часов.

В Учреждении допускается (при необходимости) объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения тренировок в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

В Учреждении (при необходимости) проводятся тренировки одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- 1) непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- 2) непревышения единовременной пропускной способности спортивного

сооружения;

3) техники безопасности обеспечения требований по соблюдению.

2.5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа - обязательный аспект деятельности спортивного Учреждения. Сущность воспитательной работы в Учреждении состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Спорт всегда был мощным средством воспитания. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного,

эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность человека, задач каждого этапа спортивной подготовки.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	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 сознательного отношения к учебно тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
1.3.		Наставничество. Проведение учебно-тренировочных занятий спортсменами-инструкторами.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, 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 обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и	В течение года

	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)	ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
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	В течение года
5.	Безопасность жизнедеятельности		
5.1.	Теоретическая подготовка (создание условий для формирования у обучающихся системы приоритетов и ценностей в области безопасности жизнедеятельности, развитие	Игра-анкетирование на знание правил пожарной безопасности «Огонь- друг и враг в повседневной жизни». Беседа об использовании светоотражающих элементов. Встреча с инспектором ГИБДД. Всероссийская добровольная	В течение года

	врожденных и формирование приобретенных качеств личности, обеспечивающих	просветительская интернет – акция «Безопасность в интернете» Профилактическая беседа о зависимости от	
	возможность предвидеть угрозы и опасности, умения защищаться от угроз и опасностей. Привитие знаний, умений и навыков обеспечения безопасности во всех сферах жизнедеятельности, мотивирование молодежи к безопасной жизнедеятельности, любви к своей Родине)	компьютера, планшета, телефона. Встречи с представителями: МЧС России Просмотр видеофильмов «Влияние алкоголя и никотина на интеллектуальное и физическое здоровье подростков». Социальный ролик по противодействию идеологии терроризма.	
6	Работа с родителями		
6.1	Теоретическая подготовка (формирование эффективной системы взаимодействия с родителями для создания благоприятной среды для сплочения детей в единый дружный коллектив, создание благоприятных условий для свободного развития личности, результативного учебно-тренировочного процесса)	Включение в повестку родительских собраний вопросов проориентационной тематики. Индивидуальные консультации с родителями: Групповое и индивидуальное профконсультирование. Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей. Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек. Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами».	В течение года

2.6. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

В соответствии с п 2.4 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 спортсменов, 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:

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. 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»¹⁰.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки. В зависимости от возраста спортсменов используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций. Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

Таблица 9

**Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте
и борьбу с ним**

п / п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
1	Мониторинг действующего антидопингового законодательства.	В течение года	Инструкторы-методисты
3	Оформление антидопингового стенда учреждения.	В течение года	Инструкторы-методисты
4	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса.	Январь	Инструкторы-методисты
5	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу.	При поступлении	Инструкторы-методисты

6	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах.	В течение года	Инструкторы-методисты
7	Контроль за прохождением онлайн обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов тренерами.	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
9	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)».	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
10	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие».	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры

2.7. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся, начиная с учебно-тренировочного этапа, должны овладеть принятой в лыжных гонках терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Учащиеся учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники лыжных гонок, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. Учащимся, выполнившим необходимые требования могут присваиваться звания инструктора и судьи по спорту.

Квалификационная категория спортивного судьи "юный спортивный судья" (далее - квалификационная категория "юный спортивный судья") присваивается

кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет. Квалификационная категория спортивного судьи "спортивный судья третьей категории" (далее - третья категория) присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

Таблица 10

Примерный план инструкторско-судейской практики

Группа	Должны знать и овладеть	Средства
ТГ-1-3	1. Овладеть принятой в данном виде спорта терминологией, командами. 2. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. 3. Наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. 4. Знать и уметь выполнять специальные упражнения для лыжников. 5. Знать и соблюдать порядок движения на воде, технику безопасности на трассе и вспомогательных помещениях.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов.
ТГ-4	1. Обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников: - при проведении разминки, основной части тренировки; - при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов. 2. Оказывать помощь при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. 3. Изучать и знать основные правила судейства соревнований. 4. Привлекать занимающихся к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в практических занятиях.
ТГ-5	1. Уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, уметь составлять конспект тренировочного занятия. 2. Правильно демонстрировать технику лыжных гонок. 3. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися. 4. Помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами. 5. Обязаны знать правила соревнований лыжных гонок судьи на финише и судьи-секундометриста. 6. Ведение протоколов соревнований. 7. Проведение контрольных соревнований. 8. Знакомство с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в организации и проведении школьных соревнований.

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

Таблица 11

№ П/п	Этап спортивной подготовки	Средства и мероприятия	Срок реализации
1.	Этап начальной подготовки до одного года	Осмотр врача учреждения Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); -соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	1-2 раза в год В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Этап начальной подготовки свыше одного года	Осмотр врача учреждения	1-2 раза в год
		Прохождение УМО в ОВФД	Апрель, октябрь
		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
3.	Учебно-тренировочный этап до двух лет	Прохождение УМО в ОВФД	Апрель, октябрь
		Медицинские осмотры в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях	В течение года
		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
		Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминовые комплексы, витаминно- минеральные комплексы	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
4.	Учебно-тренировочный этап свыше двух лет	Прохождение УМО в ОВФД	Апрель, октябрь
		Медицинские осмотры в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях	В течение года

	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); -соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы	В течение всего периода спортивной подготовки В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
	Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с	В течение года

III. Система контроля

I. Система контроля

1. 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:

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, 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.

3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап
начальной подготовки**

Таблица 12

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,3	6,5
2.	Прыжок в длину с места, с толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			5	4	10	5
4.	Бег 1000м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.00	5.50	6.20

Тестирование для зачисления кандидата в Учреждение на этап начальной подготовки проводится 2 раза в год: летний период (июнь-август), в осенний период (сентябрь-октябрь). Все упражнения оцениваются по системе «выполнил»/«не выполнил»:

- 1) «выполнил» - показал результат, соответствующий норме или выше нормы.
- 2) «не выполнил» - показал результат ниже нормы.

Для зачисления кандидата на этап начальной подготовки, ему необходимо показать результаты равные или выше зачетных требований во всех 4 тестах.

Комплекс контрольных испытаний и контрольно – переводные нормативы на этапе начальной подготовки

Таблица 13

Описание упражнения	Единица измерения	мальчики			девочки		
		Период спортивной подготовки (год)					
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Бег 60 м	с	не более			не более		
		11,3	11,2	11,0	11,8	11,7	11,6
Прыжок в длину с места, с толчком двумя ногами	см	не менее			не менее		
		135	140	150	130	135	140
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не е менее			не менее		
		6	-	-	4	5	6
Бег 1000м	мин. с	не более			не более		
		6.20	5.50	5.50	7.00	6.40	6.20
Подтягивание на высокой перекладине	количество раз	не менее			не менее		
		-	3	5	-	-	-

В комплекс контрольных испытаний и контрольно – переводных нормативов, обучающимся необходимо выполнить 4 основных теста и 1 дополнительный тест.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица 14

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	не менее	
			18	9
3.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
2. Дополнительные нормативы				
1	Прыжок в длину с места, с толчком двумя ногами	см	не менее	

			170	155
3. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
4. Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Комплекс контрольных испытаний и контрольно – переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе до двух лет

Таблица 15

Контрольные упражнения	Единица измерения	юноши		девушки	
		Год подготовки			
		1-й	2-й	1-й	2-й
1. Нормативы общей физической подготовки					
Бег 100м	с	не более		не более	
		16,0	15,8	16,8	16,6
Прыжок в длину с места, с толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		170	175	155	160
Сгибание и разгибание рук из упорам лежа	Количество раз	не менее		не менее	
		20	-	12	15
Бег 1500м	мин, с	не более		не более	
		7.50	7.40	8.10	8.00
Подтягивание на высокой перекладине	Количество раз	-	5	-	-
Нормативы специальной физической подготовки					
Бег на лыжах классическим стилем 3км	мин, с	не более		не более	
		14.20	14.10	15.20	15.10
Бег на лыжах свободным стилем 3км	мин, с	не более		не более	
		13.00	12.50	14.30	14.20

Комплекс контрольных испытаний и контрольно – переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет

Таблица 16

Контрольные упражнения	Единица измерения	юноши			девушки		
		Год подготовки					
		3-й	4-й	5-6-й	3-й	4-й	5-6-й
1. Нормативы общей физической подготовки							
Бег 100м	с	не более			не более		
		15,6	15,4	15,2	16,4	16,2	16,0
Прыжок в длину с места, с толчком двумя ногами	см	не менее			не менее		
		177	182	185	163	167	170
Бег 3000м	мин, с	не более			не более		
		10.30	10.10	9.50	11.00	10.40	10.20
Подтягивание на высокой перекладине	Количество раз	не менее			не менее		
		7	10	14	-	-	-
Сгибание и разгибание рук из упорам лежа	Количество раз	не менее			не менее		
		-	-	-	20	25	30
2. Нормативы специальной физической подготовки							
Бег на лыжах классическим стилем 3км	мин, с	не более			не более		
		14.00	13.50	13.40	15.00	14.50	14.40
Бег на лыжах свободным стилем	мин, с	не более			не более		

Зкм		12.30	12.20	12.10	14.10	14.00	13.50
-----	--	-------	-------	-------	-------	-------	-------

IV. Рабочая программа по виду спорта «Лыжные гонки»

1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Лыжные

гонки» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию тренировок, утвержденному руководителем Учреждения. Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «лыжные гонки»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Теоретическая подготовка.

История лыжного спорта в мире и в России.

Зарождение лыжного спорта. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Значение лыжных гонок, как средства активного отдыха. Популярность лыжных гонок в России. Эволюция экипировки и инвентаря для лыжных гонок. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

Поведение на улице во время движения к месту занятия на учебно-тренировочные занятия. Поведение на территории организации, проводящей спортивную подготовку. Поведение на территории лыжного стадиона. Правила обращения с лыжным инвентарем на занятии. Транспортировка и правила ухода за лыжным инвентарем и его хранение. Индивидуальный выбор снаряжения для лыжных гонок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Значение лыжных мазей.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Характеристика техники катания на лыжах. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высокого спортивного результата.

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

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

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Для развития физических качеств применяются комплексы общеразвивающих упражнений, спортивные и подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, циклические упражнения.

Специальная физическая подготовка.

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

Технико-тактическая подготовка.

Совершенствование основных элементов техники классических и коньковых лыжных ходов. Обучение специальным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов ступающим, скользящим, беговым шагом, «елочкой». Обучение торможению

«плугом», «упором», падением (для предотвращения травм). Обучение

поворотам на месте и в движении.

Контрольные упражнения.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-5 соревнованиях по ОФП в годичном цикле.

Соревновательная подготовка.

Участие в 3-5 соревнованиях по лыжным гонкам в своей группе, (внутришкольные, городские соревнования).

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой катания на лыжах 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 и скоростно-силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем

отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

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

Теоретическая подготовка.

Лыжные гонки в мире, России, НСО.

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

Спорт и здоровье.

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

Инвентарь для лыжных гонок, мази скольжения.

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

Основы техники лыжных ходов.

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

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по полу и возрасту. Права и обязанности участников

соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения соревновательной дистанции. Финиш. Определение времени прохождения дистанции и результатов. Определение победителей.

Перспективы подготовки лыжников в учебно-тренировочных группах.

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

Практическая подготовка. Физическая подготовка.

Развитие ловкости

Ловкость комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей её реализации в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:

- с изменением исходного положения;
- зеркального выполнения упражнений;
- изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- смены способа выполнения упражнений;
- усложнения упражнений дополнительными действиями.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин; время отдыха – восстановлением пульса до 90 уд/мин; ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 10-20с.

Развитие быстроты.

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

- упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям лыжника);
- техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- темп выполнения упражнения должен быть максимальным, продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10 – 15 сек., с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
- время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы учебно-тренировочного занятия, построенной с учетом выше приведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активации

быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Развитие силы.

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

- обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в лыжных гонках, а также для успешного освоения технико-тактических действий;
- обеспечить развитие специфических для лыжника силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательных действий.

Первая задача решается в ходе, так называемой, общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости) применительно к специфике техники катания на лыжах, и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

Развитие выносливости.

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно хороши походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); греблю, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, соревновательные спуски, подобранные и организованные с учетом научно обоснованных рекомендаций о физиологических режимах. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

- суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин;
- интервалы между тренировками на выносливость лимитируются скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками;
- важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требующий запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо

контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

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 четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

В учебно-тренировочном занятии широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до 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.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская практика:

- 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;
- участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Судейская практика:

- обязанности и права участников соревнований;
- общие обязанности судей;
- обязанности судей на старте, судей на финише, контролеров;
- оформление места старта, финиша, подготовка лыжных трасс;
- судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам;
- выполнение обязанностей помощника судьи на старте и финише, контролера, помощника секретаря.

2. Учебно-тематический план

Таблица 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на объектах спорта.
	Закаливание организма	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Ноябрь-Май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питания обучающихся	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Сентябрь-Апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Декабрь- Май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Декабрь- Май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта
	Профилактика травматизма. Перетренированность/натренированность	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система

			спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построения учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание в пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	декабрь	Современные тенденции совершенствования

	процесс		системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построения учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

IV. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

4.1 ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда материально-

технических условий:

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

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

6) медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 «О Порядке 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» (зарегистрирован Минюстом России 23.10.2020, регистрационный № 61238);

2. Обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий:

1) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

2) обеспечение спортивной экипировкой;

3) обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

4) обеспечение обучающихся питанием проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

В случае отсутствия собственных спортивных сооружений и Учреждения, рекомендуется предусмотреть соответствующее финансирование расходов на арендную плату (использование) необходимых спортивных сооружений.

С учетом специфики работы и в целях эффективного обеспечения спортивной подготовки Учреждение может иметь специализированный автотранспорт.

Для качественной реализации Программы Учреждение имеет административные и подсобные помещения, методический кабинет, тренажерный зал, раздевальные помещения и душевые, место для хранения и подготовки спортивного инвентаря, специализированный автотранспорт.

Лыжная трасса и лыжероллерная трасса расположена в лесопарковой зоне стадиона

«Политехник», примерно в 300м от здания Учреждения. Учебно-тренировочные занятия проводятся на лыжных трассах, расположенных в лесном массиве Академгородка, Соснового бора, лыжной базы «Янтарь», лыжной базы «Кедр», лыжных и лыжероллерных трассах, расположенных в лесопарковой зоне стадиона «Политехник», примерно в 300м от здания Учреждения.

Перечень спортивного инвентаря, спортивного оборудования и спортивной экипировки, в том числе передаваемой в индивидуальное пользование обучающимся, необходимые для реализации программы представлены в таблицах № 44-47.

Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 18

№ П/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Дрель (шуруповерт) (для роторной щетки для обработки лыж)	штук	На тренера-преподавателя	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
4.	Крепления лыжные	пар	На тренера-преподавателя	12
5.	Лыжероллеры	пар	На тренера-преподавателя	12
6.	Лыжи гоночные	пар	На тренера-преподавателя	12
7.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	На тренера-преподавателя	1
8.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	На тренера-преподавателя	1
9.	Мат гимнастический	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	4

10.	Набивные мячи (от 1 до 12кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
11.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	На тренера-преподавателя	1
12.	Палки для лыжных гонок	пар	На тренера-преподавателя	12
13.	Пробка для подготовки лыж (натуральная и синтетическая)	штук	На тренера-преподавателя	2
14.	Роторные щётки для подготовки лыж	комплект	На тренера-преподавателя	1
15.	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя	1
16.	Скребок стальной для обработки лыж 3-5мм	штук	На тренера-преподавателя	2
17.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс либо «ратрак» - (снегоуплотнительная машина для прокладки для лыжных трасс)	штук	На организацию	1
18.	Спортивное ограждение «Виборд»	комплект	На лыжную трассу	1
19.	Стальной скребок	штук	На тренера-преподавателя	1
20.	Стол для подготовки лыж	комплект	На тренера-преподавателя	1
21.	Сто опорный для подготовки лыж	штук	На организацию	2
22.	Термометр наружный	штук	На организацию	2
23.	Тренажер инерционный для специальной силовой подготовки лыжников	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	4
24.	Утюг для смазки	штук	На тренера-преподавателя	1
26.	Фен строительный (для разогревания мази)	штук	На тренера-преподавателя	1
27.	Нетканый материал «Фибертекс»	рулон	На тренера-преподавателя	1
28.	Щетки для обработки лыж (различной мягкости)	штук	На тренера-преподавателя	4
29.	Эспандер лыжника	штук	На тренера-преподавателя	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)				
30.	Лыжные ускорители, порошки, эмульсии (на каждую температуру)	комплект	На тренера-преподавателя	1
31.	Часы-пульсометр	штук	На тренера-преподавателя	10
32.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	На организацию	1
33.	Электронный откатчик для лыж с плашками, 50 штук (для определения скорости мазей)	комплект	На организацию	1
Обеспечение спортивной экипировкой				
1.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	пар	На тренера-преподавателя	12

2.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)	пар	На тренера-преподавателя	12
6.	Нагрудные номера	штук	На организацию	200
4.	Чехол для лыж	штук	На тренера-преподавателя	12
6.	Шлем защитный	штук	На тренера-преподавателя	12

Спортивный инвентарь и спортивная экипировка, передаваемые в индивидуальное пользование обучающимся на учебно-тренировочном этапе

Таблица 19

№ П/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
Спортивный инвентарь					
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	2	1
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	2	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	2	1
4.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	2	1
Спортивная экипировка					
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	2	1
2.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	1	2
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2
4.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	1	1
5.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	1	1
6.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	1	2
7.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	1	3
8.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	3

4.2 КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации Программы Учреждение должно обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям:

1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками;
2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения
3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

К педагогическим работникам Учреждения относятся:

1. Тренеры-преподаватели- это лица, которые непосредственно, осуществляют спортивную подготовку;
2. Инструкторы-методисты – это лица, которые осуществляют методическое сопровождение спортивной подготовки, оказывают методическую помощь тренерам-преподавателям;

3. Руководящие работники (руководитель учреждения и его заместители) – лица, осуществляющие контроль за осуществлением спортивной подготовки;

4. Иные специалисты – лица, привлекаемые к осуществлению спортивной подготовки на уровне своей компетентности. К таким лицам могут относиться специалисты, связанные с подготовкой спортивного инвентаря, врачи и др.

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), с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, 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), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный № 79922), действует до 01.03.2031, 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), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «Лыжные гонки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

5. Иные специалисты – лица, привлекаемые к осуществлению спортивной подготовки на уровне своей компетентности. К таким лицам могут относиться специалисты, связанные с подготовкой спортивного инвентаря, врачи и др.

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), с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, 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), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный № 79922), действует до 01.03.2031, 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), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «Лыжные гонки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

4.3 ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

СПИСОК ОСНОВНЫХ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013), принят Государственной Думой 16.11.2007 года, одобрен Советом Федерации 23.11.2007 года.
2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации". Принят Государственной Думой 14 апреля 2021 года. Одобрен Советом Федерации 23 апреля 2021 года.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержден приказом Минспорта РФ от. 05.11.2025 № 908 (зарегистрирован в Минюсте РФ 09.12.2025 № 84515).
4. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 30.1.2015 № 999) с изменениями от 07.07.2022 № 575.
5. Примерная дополнительная образовательная программа по виду спорта «лыжные гонки» - Минспорт России 24.10.2022 приказ № 851
6. «Лыжные гонки». Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Светский спорт. 2009г.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: АСТ Астрель. 2004г.
9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровье, 1986г.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980г.
11. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт. Учебник. – М.: Физическая культура, 2005г.
12. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников – гонщиков: Дисс.докт. пед.наук – Харьков, 2000г.
13. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников – гонщиков (Методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001г.
14. Кулиненко О.С. Фармакология спорта (клинико-фармацевтический справочник). – Самара, 2000г.
15. Макаров Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2003г.

16. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. – М., 1990г.
17. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта. – Дисс.докт. пед. наук. – СПб, 1992г.
18. Матвеев Л.П. Модельно – целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000г.
19. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника – гонщика. – М.: Ф и С, 1976г.
20. Современная система спортивной подготовки. / Под ред. Суслова Ф.П., Сыча БВ.Л., Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995г.
21. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
22. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте/ настольная книга тренера/ В.А. Платонов-доктор педагогических наук, профессор – 2021.
23. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов/ настольная книга тренера/ под редакцией Г.А. Макаровой – Москва 2022.
24. Безопасный спорт/настольная книга тренера/ Е.А. Гаврилов- Москва 2022.

4.2 ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСОВ

<http://www.minsport.gov.ru> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
<http://fcpsr.ru> – сайт ФГБУ Федеральный центр спортивной подготовки.
<http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство. <http://www.flgr.ru> – сайт Федерации лыжных гонок России.