

Муниципальное казенное учреждение Отдел образования муниципального района
Федоровский район Республики Башкортостан
Муниципальная бюджетная образовательная организация дополнительного
образования
Детско-юношеская спортивная школа МР Федоровский район Республики
Башкортостан

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол №2 от 03.10.2025 г.

Утверждено:
Директор МБОО ДО ДЮСШ
с. Федоровка
Кашаев А.Ф.
Приказ №35/1 от 06.10.2025 г.



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

уровень программы: базовый
возраст обучающихся: 8-17 лет
срок реализации программы на этапах:
этап начальной подготовки - 3 года;
учебно-тренировочный этап - 5 лет
состав группы: до 20 человек
форма обучения: очная
программа реализуется на основе
ID номер в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Исянгулов Тимирьян Мунирович,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

с. Бала-Четырман, 2025 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (Далее – программа) для МБОУ ДО ДЮСШ с. Фёдоровка (Далее – ДЮСШ) разработана в соответствии с пунктом 6 части 3 статьи 28, часть 5 и часть 7 статьи 12 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России 17.09.2022 № 733 (далее – ФССП).

В соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования детей, определены следующие разделы настоящей образовательной программы: Общие положения, характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, систему контроля, рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Программа направлена на приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «Лыжные гонки».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение основных задач, соответствующих требованиям

к результатам реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки, изложенным в ФССП.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- спортивно-оздоровительный этап;
- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

II. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

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 учащихся 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.

Система спортивной подготовки создает условия для непрерывного прохождения этапов спортивной подготовки с учетом физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Минимальный возраст указан только для зачисления в Учреждение и определяется ФССП и данной Программой. Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной образовательной программы, начинается с 8 лет.

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

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

1) *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.

2) *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.

Таблица 2

Объем образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	мастерства	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	-	-
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	-	-

Основное тренирующее воздействие в подготовке лыжников гонщиков оказывает совокупный объём циклической нагрузки, выполненной за год. Его приоритетное значение состоит не только в количестве тренировочной нагрузки, но и в том, что в нём содержится информация об объёмах работы в различных средствах подготовки их динамике в течение года и интенсивности, с которой они выполнены.

В зависимости от сроков зимнего периода в различных географических зонах, объём лыжной подготовки существенно варьирует. Годовые объёмы циклической нагрузки при этом сохраняются за счёт изменения соотношений лыжной подготовки к другим средствам.

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

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

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период, необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

Учреждение вправе объединять на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Учреждение может проводить одновременно учебно-тренировочные занятия с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп ДЮСШ формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «лыжные гонки» и этапам спортивной подготовки, а также учитывает возможность перевода обучающихся с другой Организации преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

ДЮСШ может проводить одновременно учебно-тренировочные занятия с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп ДЮСШ формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «лыжные гонки» и этапам спортивной подготовки; учитывает возможность перевода обучающихся с другой Организации; определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации, но не реже одного раза в год.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успешности обучающихся определяются тренером – преподавателем в соответствии с учебно-тематическим планом Программы.

Промежуточная аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по виду спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

При обучении с применением дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя информационные технологии, технические средства, электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, которые содержат электронные учебно-методические материалы, а также включающей в себя государственные информационные системы и обеспечивающей освоение обучающимися

образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам ДЮСШ – это формы ненормируемой части работы тренера-преподавателя, являющейся обеспечительной мерой качественной организации учебно- тренировочного процесса.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства, для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, и являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов

Таблица 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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	-	14	-	-

	подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	-	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы Республики Башкортостан и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

Объем соревновательной деятельности

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки, в том числе приобретение соревновательного опыта.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта «лыжные гонки» формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, Календарного плана муниципальных образований (далее – календарный план) и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» формируется ежегодно, в течение 30 дней с момента утверждения Календарного плана. При изменении физкультурных и спортивных мероприятий ДЮСШ обязано изменить сроки проведения (участия) в течение 30 дней с момента изменения в календарном плане. Также могут проводиться праздничные массовые развлекательные мероприятия на воде 1-3 раза в год.

Таблица 4

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки
-----------------	------------------------------------

соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	3	6	9	-	-
Основные	-	2	6	8	-	-

Все известные соревнования составляют две группы – контрольные и основные.

Контрольные проводят для определения степени подготовленности спортсменов. По результатам таких стартов происходит оценка эффективности избранного варианта тренировки с возможной её последующей коррекцией. К числу контрольных стартов можно отнести официальные календарные соревнования и специально запланированные для своего контингента.

Основные соревнования направлены на выявление лучших личных и командных результатов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учреждение, направляет обучающегося 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.

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в них является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и

комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Реальный объем соревновательной деятельности конкретного обучающегося может отличаться от запланированного по причине не включения спортсмена в состав сборных команд по результатам отборочных соревнований.

III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований. В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации учебно-тренировочного занятия подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами-преподавателями родителям.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивног о мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	-	-
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28	28-30	30-32	-	-
3.	Спортивные соревнования (%)	1-2	1-3	2-4	10-12	-	-
4.	Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12	-	-
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	-	-

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

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности 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 образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех Часов.

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

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

7-10 лет - 20.00;

10-18 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может

осущес
твлять
ся на
этапах
соверш
енство
вания
спорта
вного
мастер
ства и
высше
го
спорта
вного
мастер
ства, а
также
на всех
этапах
спорта
вной
подгот
овки в
период
провед
ения
учебно
-
тренир
овочн
ых
меропр
иятий
и
участи
я в
спорта
вных
соревн
ования
х.

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	-	-
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24		10-20		4-8	1-2
		1.	Общая физическая подготовка	145-193	181-241	220-305	292-318
2.	Специальная физическая подготовка	45-62	78-108	152-218	263-290	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2-3	5-8	13-14	92-103	-	-
4.	Техническая подготовка	35-43	37-45	88-131	92-103	-	-
5.	Тактическая подготовка	1,5-2	2-2,5	7-8	16,5-19	-	-
6.	Теоретическая подготовка	1,5-2	1,5-2	8-12	12-19	-	-
7.	Психологическая подготовка	1-2	1,5-2	5-8	12-19	-	-
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1,5-2	8-8	12-19	-	-
9.	Инструкторская практика	0-0	0-0	3-4	8-9	-	-
10.	Судейская практика	0-0	0-0	3-4	8-9	-	-

11.	Медицинские, медико-	1-1,5	1,5-2	5-7	8,5-9	-	-
-----	----------------------	-------	-------	-----	-------	---	---

15

	биологические мероприятия						
12.	Восстановительные мероприятия	1-2	3-3,5	8-9	16-19	-	-
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	-	-

IV. ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

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:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 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.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного

лица.

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».

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.

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

Таблица 6

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
8	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)».	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
9	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие».	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению, ответственный за проведение
Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	Ежемесячно	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео, тренер-преподаватель
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Ежемесячно	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	Ежемесячно	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома), тренер-преподаватель
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе, ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь-март	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования, обучающийся
	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ежемесячно	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов, тренер-преподаватель

	Семинар для тренеров-преподавателей	Ежемесячно	Согласовать с ответственным за
--	-------------------------------------	------------	--------------------------------

	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		антидопинговое обеспечение в регионе, Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
--	---	--	--

V. 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 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).

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.

VI. ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Для лиц, занимающихся лыжными гонками, при необходимости по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом. По результатам

медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу. Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие. При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются восстановительные средства.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Методы контроля:

анкетирование, опрос;

педагогическое наблюдение;

тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- лицам, занимающимся спортом на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), лицам, обучающимся по дополнительным программам спортивной подготовки в образовательных организациях дополнительного образования 1 раз в 12 месяцев

- лицам, занимающимся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства и Лицам, занимающимся спортом на этапе высшего спортивного мастерства 1 раз в 6 месяцев.

Медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях выдается по результатам прохождения УМО, спортсмену или его законному представителю, уполномоченному сотруднику физкультурно-спортивной, образовательной организации, в которой занимается спортсмен, не позднее 10 рабочих дней после прохождения УМО.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в Учреждении, проводится по программам медицинских

осмотров лиц, занимающихся физической культурой и массовым спортом, углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом на различных этапах спортивной подготовки, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в Учреждении и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в организацию.¹²

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «лыжные гонки».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно- тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

В процессе круглогодичной психологической подготовки, воспитывают базовые свойства личности, способствующие овладению спортивного мастерства, формирующие готовность надёжных выступлений в соревнованиях. Ретроспективный анализ спортивных биографий выдающихся спортсменов позволил выделить их психологические особенности. Они отличались от своих сверстников более высоким уровнем решительности, само мотивации, обязательности, настойчивости. Для них характерна уверенность в себе, эмоциональная стабильность, более низкая тревожность, способность справляться с внешним давлением и отвлекающими факторами.

Базовая психологическая подготовка предусматривает формирование межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и специфических психологических функций. Необходимо так же развивать специфические морально-психологические качества: устойчивый интерес к тренировкам, соблюдение тренировочного режима, чувство ответственности перед тренером и коллективом за выполнение плана подготовки и результаты выступлений в соревнованиях.

У юных спортсменов следует формировать такие важные качества как общительность, доброжелательность и уважение товарищей, требовательность к себе и другим, спортивное самолюбие и стремление к самосовершенствованию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших тренировочных нагрузок, смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении. В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная стабильность в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплочённость, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценку

состояния тренированности обобщения собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психологическим функциям относятся: оперативно-тактическое мышление - способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятия решения, коррекция плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и конкурентов т. д.; специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа; комплексные специализированные восприятия - чувство снега, состояния лыжни и трассы гонки; простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания – концентрация, распределение, переключение.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования свойств личности групповых взаимоотношений:

Информация об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.

1. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, суждение, внушение, примеры авторитетных личностей и т. д.
2. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
3. Морально-психологическое просвещение в виде лекций, бесед, консультаций, объяснений.
4. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
5. Воспитательное воздействие коллектива.
6. Совместные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, влияние авторитетных товарищей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения тренировочного плана, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований.
7. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
9. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стресс ситуаций.
10. Участие в гандикапных состязаниях и прикидках.
11. Психологическая подготовка к соревнованиям.
12. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, осуществляемой в течении всего года, и специальной к конкретному соревнованию. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.
13. При подготовке к конкретному старту воспитывают предсоревновательную боевую готовность, характеризующуюся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию различных раздражителей, способностью произвольно управлять эмоциями и поведением, умением эффективно выполнять необходимые действия для достижения победы.
14. На этапе начальной подготовки прежде всего необходимо уделять внимание на

формирование интереса к занятиям спортом, правильной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических свойств характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступлений, уважения к тренеру, требовательности к себе и т. д.) а так же, на установление доброжелательных межличностных отношений в коллективе.

15. В годичном цикле подготовки психолого-педагогические воздействия распределяются следующим образом. В подготовительном периоде преобладают средства и методы, связанные с морально-психологическим

16. просвещением, воспитанием интеллекта, развитием волевых качеств, специализированных восприятий и совершенствованием общей психологической подготовленности.

17. В соревновательном периоде преимущественно работают над эмоциональной устойчивостью и способностью психологической мобилизации, готовности к состязаниям.

18. В переходном периоде в основном используют средства и методы нервно-психологического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяют методы для совершенствования моральных свойств характера и приёмы регуляции психологического состояния спортсменов.

19. Планы применения восстановительных средств

20. Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

21. Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30- 40- минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке лыжников, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические. Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают: варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.

22. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

23. К физическим средствам восстановления относят: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); суховоздушная и парная бани;

гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

24. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

VII. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Основные требования к контролю:

Регистрация и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику вида спорта.

Проведение контрольных тестов и нормативов спортивной подготовленности обучающихся для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма обучающихся.

Этапные нормативы спортивной подготовленности, предъявляющие обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности обучающихся, являются основанием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной физической подготовленности обучающихся, определения степени соответствия прироста этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

Все виды контроля подготовленности обучающихся осуществляются исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения учреждения организации, а также наличия специалистов.

При проведении аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы. Все контрольные упражнения разработаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки. Аттестация обязательна для всех обучающихся.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	протокол	по форме организации и включает тесты из рабочей программы тренера-преподавателя
2	Медико-биологические исследования	заключения	выдается медицинским центром по всем видам исследования
3	Переводные нормативы	протокол	Проводятся для всех групп спортивной подготовки в соответствии с таблицей контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке
4	Просмотровые сборы	заключение тренера, комиссии	проводится при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также перешедших из других организаций, или поздно ориентированных на занятия спортом

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контроль результативности учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «лыжные гонки». Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется на основании утвержденного плана-графика проведения промежуточной аттестации обучающихся. Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода по всем результатам, установленным действующим ФССП.\

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам

подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не менее		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"

N	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	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				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

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"

N 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				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для
зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по
виду спорта "лыжные гонки"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.15
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.20
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			30.30	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	16.40
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.00	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

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.

VIII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие лыжной трассы;

наличие лыже-роллерной трассы;

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой

и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)13;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой ;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N 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.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1

29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единиц а измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплу тации (лет)	количес тво	срок эксплу тации (лет)	количес тво	срок эксплу тации (лет)	количес тво	срок эксплу тации
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	-	-	-	-
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	-	-	-	-
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	-	-	-	-
4.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	-	-	-	-
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	2	1	-	-	-	-

Обеспечение спортивной экипировкой

N 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

Кадровые условия реализации Программы

Учреждение, должно 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:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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 в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.¹⁴

Непрерывность профессионального развития работников организации, осуществляющей образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам, должна обеспечиваться освоением работниками организации, осуществляющей образовательную деятельность, дополнительных профессиональных программ по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Обучение по освоению дополнительных профессиональных программ по

профилю педагогической деятельности педагог может проходить любых организациях, осуществляющих данную деятельность.

Дополнительная профессиональная программа может реализовываться одновременно, поэтапно (посредством освоения отдельных учебных предметов, курсов, дисциплин, модулей), с отрывом от работы, без отрыва от работы, с частичным отрывом от работы, с использованием дистанционных образовательных технологий, полностью или частично в форме стажировки, с применением сетевой формы реализации образовательных программ, электронного обучения.

Формы обучения и сроки освоения дополнительных профессиональных программ определяются образовательной программой и (или) договором об образовании

К освоению дополнительных профессиональных программ допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование, лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Освоение дополнительных профессиональных программ завершается обязательной итоговой аттестацией обучающихся, формы которой определяются Учреждением.

Лицам, освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются удостоверение о повышении квалификации и (или) диплом о профессиональной переподготовке установленного образца. Копия документа помещается в личное дело работника.

Список педагогических работников, планирующих обучение, определяется администрацией Учреждения на основе перспективного плана ПК и ПП (повышения квалификации, профессиональной переподготовки). При направлении работодателем педагогического работника на профессиональное обучение или дополнительное профессиональное образование с отрывом от работы за ним сохраняются место работы (должность) и средняя заработная плата по основному месту работы.

Работникам, направляемым на профессиональное обучение или дополнительное профессиональное образование с отрывом от работы в другую местность, производится оплата командировочных расходов в порядке и размерах, которые предусмотрены для лиц, направляемых в служебные командировки.

Информационно-методические условия реализации Программы

В системе профессионального образования существует неформальная компонента, связанная с сопровождением непрерывного профессионального развития педагогов, обеспечить которое позволяет многоуровневая система организации методической работы в муниципальных образованиях.

Освоению инновационного опыта лучших педагогических практик способствуют информационно-коммуникационные технологии. С этой целью руководитель Учреждения должен обеспечить доступ педагогов к интернет-порталам, связанным с образованием и являющимся ресурсом профессионально ориентированного самообразования.

Структура порталов, материалы, составляющие их контент, и проводимые

мероприятия ориентированы на создание среды неформального профессионального общения с использованием ресурсов новейших сетевых технологий и сервисов (например, облачные технологии в образовании). Через порталы педагоги могут участвовать в альтернативных формах образования (вебинарах, форумах, сетевых конференциях, конкурсах, мастер-классах и др.). Наконец, сама работа педагога с сайтами и на форумах порталов является неформальным освоением сетевых коммуникаций. Заинтересованность руководителя Учреждения в создании условий для непрерывного образования педагогов в школе (формального — дополнительного профессионального образования; информального — сопровождения профессионального развития работников; неформального — использования ресурсов новейших сетевых технологий и сервисов), позволяет эффективно решать профессиональные и социально-личностные проблемы работников.

К занятию педагогической деятельностью по основным общеобразовательным программам допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки "Образование и педагогические науки" и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за три года обучения, а по дополнительным общеобразовательным программам - лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения¹⁷

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т.д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации в сети Интернет, на котором размещается информация

- а) о дате создания образовательной организации, об учредителе, учредителях

образовательной организации, о представительствах и филиалах образовательной организации, о месте нахождения образовательной организации, ее представительствах и филиалов (при наличии), режиме, графике работы, контактных телефонах и об адресах электронной почты;

б) о структуре и об органах управления образовательной организацией;

в) о реализуемых образовательных программах с указанием учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, предусмотренных соответствующей образовательной программой;

г) о численности обучающихся по реализуемым образовательным программам за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов и по договорам об образовании за счет средств физических и (или) юридических лиц;

г.1) о численности обучающихся, являющихся иностранными гражданами;

д) о языках образования;

е) о федеральных стандартах спортивной подготовки, об образовательных стандартах и о самостоятельно устанавливаемых требованиях (при их наличии);

ж) о руководителе образовательной организации, его заместителях, руководителях филиалов образовательной организации (при их наличии);

з) о персональном составе педагогических работников с указанием уровня образования, квалификации и опыта работы;

з.1) о местах осуществления образовательной деятельности, сведения о которых в соответствии с ФЗ-273 не включаются в соответствующую запись в реестре лицензий на осуществление образовательной деятельности;

и) о материально-техническом обеспечении образовательной деятельности (в том числе о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, библиотек, объектов спорта, средств обучения и воспитания, об условиях питания и охраны здоровья обучающихся, о доступе к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям, об электронных образовательных ресурсах, к которым обеспечивается доступ обучающихся);

м) о количестве вакантных мест для приема (перевода) по каждой дополнительной общеобразовательной программе, по профессии, специальности, направлению подготовки, научной специальности (на места, финансируемые за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов, по договорам об образовании за счет средств физических и (или) юридических лиц);

п) об объеме образовательной деятельности, финансовое обеспечение которой осуществляется за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджета Республики Башкортостан, местных бюджетов, по договорам об образовании за счет средств физических и (или) юридических лиц;

р) о поступлении финансовых и материальных средств и об их расходовании по итогам финансового года;

т) о лицензии на осуществление образовательной деятельности (выписке из реестра лицензий на осуществление образовательной деятельности);

2) копий:

- а) устава образовательной организации;
- в) свидетельства о государственной аккредитации (с приложениями);
- г) плана финансово-хозяйственной деятельности образовательной организации, утвержденного в установленном законодательством Российской Федерации порядке, или бюджетной сметы образовательной организации;
- д) локальных нормативных актов, правил внутреннего распорядка обучающихся, правил внутреннего трудового распорядка, коллективного договора;
- 3) отчета о результатах самообследования. Показатели деятельности организации дополнительного образования, подлежащих самообследованию;
- 4) документа о порядке оказания платных образовательных услуг, в том числе образца договора об оказании платных образовательных услуг, документа об утверждении стоимости обучения по каждой образовательной программе;
- 5) предписаний органов, осуществляющих государственный контроль (надзор) в сфере образования, отчетов об исполнении таких предписаний;
- 6) иной информации, которая размещается, публикуется по решению образовательной организации и (или) размещение, опубликование которой являются обязательными в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

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	В течение года

		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)	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	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	В течение года

		спортсменов	
5.	Безопасность жизнедеятельности		
5.1.	Теоретическая подготовка (создание условий для формирования у обучающихся системы приоритетов и ценностей в области безопасности жизнедеятельности, развитие врожденных и формирование приобретенных качеств личности, обеспечивающих 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)	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 просветительская интернет – акция «Безопасность в интернете» Профилактическая беседа о зависимости от 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.	В течение года
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 профориентационной 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

IX. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды

	судейства. Правила вида спорта			(жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	октябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые
				качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	---------------------	------------------	-------------	--