Департамент физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрации города Тобольска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №2» города Тобольска

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 1D0A1C92E6794D3394A85115F436086B
Владелец: Зайцева Светлана Васильевна
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

Утверждаю:
Директор МАУ ДО
«СШ №2» г. Тобольска
_____ С.В. Зайцева
Приказ от 31.08.2026 № 75-о

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта **«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Срок реализации программы – 8 лет
Возраст занимающихся – 9-18 лет

Составитель:
Мещеряков Виктор Валентинович, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории по лыжным гонкам
Шатилова Елена Михайловна, инструктор-методист МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска

Тобольск, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ……

1. Название программы…….. 3
2. Цели и задачи программы…….. 10

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

3. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп……. 12
4. Объем программы……... 14
5. Виды (формы) обучения по программе…… 15
6. Годовой учебно-тренировочный план……... 21
7. Календарный план воспитательной работы……. 22
8. План антидопинговых мероприятий……. 29
9. План инструкторской и судейской практики…… 31
10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……. 34

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ

11. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях…… 41
12. Оценка результатов освоения программы…… 42
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку……. 46

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки ……. 48
15. Учебно-тематический план …….. 79

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ…… 80

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

17. Материально-технические условия……. 81
18. Кадровые условия……. 86
19. Информационно-методические условия……. 88

Приложения…… 99

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Министерства спорта России 05.11.2025 №908 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «лыжные гонки» - 031 000 5 6 1 1 Я

наименование спортивной дисциплины	**номер-код спортивной дисциплины**						
классический стиль - спринт	031	023	3	6	1	1	Я
классический стиль 3 км	031	003	3	8	1	1	Н
классический стиль 5 км	031	004	3	8	1	1	С
классический стиль 10 км	031	005	3	6	1	1	Я
классический стиль 10 км (масс-старт)	031	022	3	8	1	1	Л
классический стиль 10 км (персьют)	031	028	3	8	1	1	Г
классический стиль 15 км	031	006	3	6	1	1	Я
классический стиль 15 км (масс-старт)	031	035	3	8	1	1	Л
классический стиль 15 км (персьют)	031	044	3	8	1	1	М
классический стиль 20 км	031	007	3	8	1	1	Я
классический стиль 20 км (масс-старт)	031	045	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км	031	008	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км (масстарт)	031	037	3	6	1	1	Я
классический стиль - командный спринт	031	049	3	6	1	1	Л
свободный стиль - спринт	031	040	3	6	1	1	Я
свободный стиль 3 км	031	013	3	8	1	1	Н
свободный стиль 5 км	031	014	3	8	1	1	С
свободный стиль 10 км	031	015	3	6	1	1	Я
свободный стиль 10 км (масс-старт)	031	050	3	8	1	1	Л

Продолжение таблицы 1

наименование спортивной дисциплины	**номер-код спортивной дисциплины**						
свободный стиль 10 км (персьют)	031	051	3	8	1	1	Г
свободный стиль 15 км	031	016	3	6	1	1	Я
свободный стиль 15 км (масс-старт)	031	052	3	8	1	1	К
свободный стиль 15 км (персьют)	031	053	3	8	1	1	М
свободный стиль 20 км	031	017	3	8	1	1	Я
свободный стиль 20 км (масс-старт)	031	054	3	8	1	1	Я
свободный стиль 30 км	031	018	3	8	1	1	Я
свободный стиль 30 км (масс-старт)	031	038	3	6	1	1	Я
свободный стиль - командный спринт	031	055	3	6	1	1	Л
персьют 5 км	031	021	3	8	1	1	С
эстафета (3 человека х 5 км)	031	056	3	8	1	1	Ж
эстафета (4 чел. х 3 км)	031	043	3	8	1	1	Д
эстафета (4 чел. х 5 км)	031	024	3	6	1	1	С
эстафета (4 человека х 5 км) - смешанная	031	057	3	8	1	1	Я
эстафета (4 чел. х 10 км)	031	025	3	6	1	1	А
лыжероллеры - классический стиль 7,5 км	031	059	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - классический стиль 7,5 км (масс-старт)	031	060	1	8	1	1	Д
лыжероллеры - классический стиль 10 км	031	061	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - классический стиль 10 км (масс-старт)	031	062	1	8	1	1	Н
лыжероллеры - классический стиль 15 км	031	063	1	8	1	1	Л
лыжероллеры - классический стиль 15 км (масс-старт)	031	064	1	8	1	1	К
лыжероллеры - классический стиль 20 км	031	065	1	8	1	1	А
лыжероллеры - классический стиль 20 км (масс-старт)	031	066	1	8	1	1	Г
лыжероллеры - классический стиль - спринт	031	069	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - командный спринт	031	070	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - свободный стиль 7,5 км	031	071	1	8	1	1	Н
лыжероллеры - свободный стиль 7,5 км (масс-старт)	031	072	1	8	1	1	Н

Продолжение таблицы 1

наименование спортивной дисциплины	**номер-код спортивной дисциплины**						
лыжероллеры - свободный стиль 10 км	031	073	1	8	1	1	Б
лыжероллеры - свободный стиль 10 км (масс-старт)	031	074	1	8	1	1	Н
лыжероллеры - свободный стиль 15 км	031	075	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - свободный стиль 15 км (масс-старт)	031	076	1	8	1	1	К
лыжероллеры - свободный стиль 20 км	031	077	1	8	1	1	Г
лыжероллеры - свободный стиль 20 км (масс-старт)	031	078	1	8	1	1	А
лыжероллеры - свободный стиль - спринт	031	081	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - масстарт	031	029	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - персьют	031	030	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - раздельный старт	031	027	1	8	1	1	Я
лыжероллеры 0,2 км - спринт	031	031	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (2 чел. х 2,5 км) х 3	031	034	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 10 км)	031	032	1	8	1	1	М
лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 6 км)	031	033	1	8	1	1	С

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

— Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федерального закона от 24.06.2026 № 185-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

— постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 10.03.2026 № 202 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

— приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2025 № 899 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 899);

— общероссийских антидопинговых правил Российского антидопингового агентства «РУСАДА» от 19.01.2026;

— приказа Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “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 в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 23.03.2026 № 245 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2025 № 908 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – ФССП);

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях» (с изменениями);

— приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

— приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

— приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

— приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений

и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

— этап начальной подготовки (далее – НП);

— учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ).

Программа составлена на основе правил по виду спорта «лыжные гонки», результатов мониторинга уровня обученности и физической подготовленности обучающихся отделения лыжных гонок МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска за последние три года, современных методик спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методик организации системного контроля и оценки качества реализации образовательных программ, положений нормативно-правовых актов в области физической культуры, спорта и образования, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «лыжные гонки» на различных этапах многолетней подготовки.

Актуальность программы заключается в доступности и востребованности вида спорта "лыжные гонки" среди населения города Тобольска. В нашем регионе продолжительные и снежные зимы, поэтому лыжные гонки являются самым массовым, популярным и доступным

различным социальным группам видом спорта. В физическом воспитании лыжные гонки занимают одно из ведущих мест. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Систематические занятия лыжными гонками способствуют всестороннему физическому развитию юных спортсменов, особенно положительно влияют на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. В процессе занятий и соревнований по лыжным гонкам воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера. Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

—направленность на максимально возможные достижения;

—программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

—индивидуализация спортивной подготовки;

—единство общей и специальной физической подготовки;

—непрерывность и цикличность процесса подготовки;

—взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки - учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства в Центрах подготовки спортивного резерва.

2. Цели и задачи программы

Целью программы является достижение спортивных результатов по виду спорта «лыжные гонки» на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий лыжными гонками; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Тобольска, Тюменской области, России по лыжным гонкам.

Основными задачами реализации Программы являются:

— формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

— формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

— формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

— выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Преимущественная направленность этапа начальной подготовки - спортивный отбор и определение спортивной специализации детей. Основной целью этапа является привлечение максимального количества детей к занятиям спортом, направленным на гармоничное развитие физических качеств и изучение базовой техники лыжных гонок, воспитание волевых и

морально-этических качеств личности, формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Учебно-тренировочный этап направлен на спортивную специализацию обучающихся в виде спорта «лыжные гонки». Цель спортивной подготовки на этапе – формирование спортивного мастерства лыжников-гонщиков, дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта для повышения спортивных результатов.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

3. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп

Сроки реализации этапов спортивной подготовки для вида спорта «лыжные гонки», возрастные границы обучающихся, их количество в группах на этапах подготовки приведены в таблице 2.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальная	Максимальная
Этап начальной подготовки	3	9	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10	20

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям лыжными гонками.

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 12-летнего возраста, прошедшие начальную подготовку не менее года, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста занимающихся):

— увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов;

— возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы; допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

— установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей программой. Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом. Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду

спорта; просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

— предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

— выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

— соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

4. Объем программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). Объем программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице 3.

Таблица 3

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	18
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	4	5	6	6
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	728	832	936
Общее количество занятий в год	156	156	208	208	208	260	312	312

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

5. Виды (формы) обучения по программе

Форма обучения по программе: очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

— учебно-тренировочные занятия;

— учебно-тренировочные мероприятия;

— спортивные соревнования;

— работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

— на этапе начальной подготовки – 2 часов;

— на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

— непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

— непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

— обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов

определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам и годам спортивной подготовки (количество суток)							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		1	2	3	1	2	3	4	5
	1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям								
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России							14	
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям							14	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ				14				
	2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия								
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке				14				

Продолжение таблицы 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам и годам спортивной подготовки (количество суток)							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		1	2		1	2	3	4	5
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	21							
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия				60				

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, календарный план МО город Тобольск, календарный план Тюменской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, календарным планом МО город Тобольск, календарным планом Тюменской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

— соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;

— наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

— соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Контрольные	2	3	3	6	6	9	9	9
Основные	-	2	2	6	6	8	8	8

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Контрольными соревнованиями являются:

— для обучающихся групп этапа начальной подготовки – внутришкольные соревнования;

— для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа – открытые внутришкольные или муниципальные соревнования.

По результатам контрольных соревнований отбираются участники основных соревнований, которые ориентированы на достижение максимально

высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав сборной Тюменской области для участия в соревнованиях федерального, всероссийского уровня. Основными являются областные соревнования.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с нормами, утвержденными правилами вида спорта «лыжные гонки», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

Работа по индивидуальным планам

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Тюменской области по лыжным гонкам, которые направлены на совершенствование отдельных приемов техники и тактики дисциплин лыжных гонок, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях. Форма индивидуального учебного плана представлена в приложении №1.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка. Годовой учебно-тренировочный план отделения лыжных гонок представлен в приложении №2 к программе.

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

—перспективного, с учетом олимпийского цикла;

—ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;

—ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

—ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий,

включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед

соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

— формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

— воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

— формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

— нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

— четкое планирование воспитательной работы в группах отделения лыжных гонок;

— прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;

— сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

— Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

— Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

— Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям лыжных гонок.

— Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

— Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

— Посещение музеев;

— Месячник военно-патриотического воспитания;

— Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;

— Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;

— Беседы, посвященные военной и патриотической тематике;

— Экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

— Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

— Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;

— Психологические тренинги, беседы, игры;

— Участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;

— Дни здоровья, специальные спортивные праздники;

— Организация инструкторской и судейской практики.

— Участие в мероприятиях по ознакомлению с миром профессий (экскурсии, тренинги, викторины, тесты).

Критерии оценки:

— Спортивные нормативы;

— Показатели на спортивных соревнованиях по лыжным гонкам;

— Результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал,

жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

— способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;

— воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;

— воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;

— способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

— Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.

— Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

— содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;

— формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;

— выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

— ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

— Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах, правил дорожного движения;

— Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);

— Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

— Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.

— Отсутствие правонарушений и преступлений.

— Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

— формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;

— воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

— Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;

— Индивидуальная работа с детьми и родителями;

— Психологическая поддержка семей;

— Родительский всеобуч;

— Родительские собрания.

Критерии оценки:

— Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;

— Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;

— Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;

— Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

— групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;

— профессиональную ориентацию обучающихся;

— творческую, исследовательскую работу;

— проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;

— организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Тюменской области и Российской Федерации;

— организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении №3 к программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

8. План антидопинговых мероприятий

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

— реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

— формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

— участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;

— ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;

— ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «лыжные гонки»;

— получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по лыжным гонкам.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

— медицинские и психологические последствия допинга;

— допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;

— анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;

— организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;

— привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев;

индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);

— знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении №4.

9. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика является продолжением учебно-тренировочного процесса, проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, которые готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведения занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности на основании материала на этапах спортивной подготовки.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения технике и тактике дисциплин лыжных гонок. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже изучают специфику выполнения упражнения, последовательность действий,

вырабатывая практический навык. Инструктор обязан правильно назвать действие в соответствии с терминологией плавания, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Он должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по лыжным гонкам. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований внутришкольного и городского уровня присваивается квалификационная категория «Юный спортивный судья».

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «лыжные гонки» (далее – Правила), знать общие положения Правил. При проведении теоретической подготовки особая роль отводится темам по изучению правил соревнований по лыжным гонкам. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению протокола соревнований.

Требования к результатам инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе 1-3 года обучения:

— Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

— Уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия.

— Уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся.

— Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Требования к результатам судейской практики на учебно-тренировочном этапе 4-5 года обучения:

— Знать правила соревнований по лыжным гонкам, права и обязанности судейской коллегии.

— Уметь вести протокол соревнований.

— Уметь выполнять обязанности помощника судьи информатора, судьи-стартера, судьи-контролера на трассе, на финише.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 6.

Таблица 6

План инструкторской и судейской практики

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
Инструкторская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия. Подача строевых команд и распоряжений. Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь

Продолжение таблицы 6

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
		в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, судей-хронометристов, судей на трассе. Особенности развития лыжных гонок в городе Тобольске и Тюменской области. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
Практические занятия	В течение года	Выполнение обязанностей помощника при разработке положений о соревнованиях. Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований. Выполнение обязанностей судьи информатора, судьи-стартера, судьи-контролера на трассе, на финише.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “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 в физкультурных и спортивных мероприятиях".

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

— предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

— этапные и текущие медицинские обследования;

— врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

— на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

— на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

— рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

— правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

— выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

— полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

— использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

— повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

— эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

— соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс восстановительных средств, при выборе которых особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблицах 7-8.

Таблица 7

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе МО)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Таблица 8

План восстановительных мероприятий и средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики лыжных гонок, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед УТЗ, спортивным соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно-тренировочного занятия, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин. саморегуляция

Продолжение таблицы 8

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
	ФСО юных спортсменов		
Во время УТЗ, спортивного соревнования	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе учебно-тренировочного занятия. 3-8 мин 3 мин саморегуляция
Сразу после УТЗ, спортивного соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфовоциркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8-10 мин
Через два часа после УТЗ	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция восстановительной направленности	8-10 мин 5 мин саморегуляция

Продолжение таблицы 8

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
После микроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция восстановительной направленности	Восстановительные учебно-тренировочные занятия, прогулки и игры на свежем воздухе. После восстановительного учебно-тренировочного занятия. Саморегуляция
После макроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительные учебно-тренировочные занятия ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Постоянно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ

11. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

— изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

— повысить уровень физической подготовленности;

— овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;

— получить общие знания об антидопинговых правилах;

— соблюдать антидопинговые правила;

— ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

— принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

— получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

— повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

— изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

— соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

— изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

— овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;

— изучить антидопинговые правила;

— соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

— ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

— принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

— принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

— получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12.Оценка результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются

в журнале учета посещаемости группы, в диагностической карте, представленной в таблице 9.

Таблица 9

Карта педагогического наблюдения
уровня развития личностных качеств и сформированности
прикладных навыков (метапредметных компетенций)

№	Разделы	Динамика личностного развития								Динамика сформированности прикладных навыков								Итоговый показатель (среднее
		Знает и соблюдает технику безопасности, правила гигиены		Проявляет уважение, доброжелательность, эмпатию к сверстникам и взрослым		Проявляет дисциплину, настойчивость, трудолюбие		Демонстрирует бесконфликтное поведение, умение сотрудничать		Проявляет организованность, самостоятельность, инициативность, творчество		Знает о принципах ЗОЖ (двигательная активность, закаливание, здоровое питание		Умеет увидеть, объяснить и исправить ошибки при выполнении задания		Демонстрирует умение работать в коллективе, договариваться о правилах и соблюдать их		
		начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	
	Ф.И. обучающегося																	

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда. Показатели: высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень – 7-0 баллов.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 мая по 30 июня, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются

контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблица 10-11).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «лыжные гонки».

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно-тренировочного этапа. Итоговая аттестация проводится с 15 мая по 15 июня. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

— по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;

— по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);

— по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся – победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

на этапе начальной подготовки:

— динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

— уровень освоения основ техники в виде спорта «лыжные гонки»;

— стабильность состава обучающихся;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

— динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

— стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

— состояние здоровья обучающихся.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска.

13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 10-11.

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,3	6,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	10	5
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.00	5.50	6.20

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	не менее	
			18	9
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
До двух лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Свыше двух лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Перечень вопросов для контроля знаний по итогам освоения теоретической подготовки представлен в приложении №5.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении дополнительных общеобразовательных программ МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска.

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

Основные виды спортивной подготовки:

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лыжных гонках.

Техническая подготовка – это формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Тактическая подготовка – это умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Основными *средствами спортивной тренировки* спортсмена являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

К *общеподготовительным* упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду спорта. Они занимают центральное место в системе тренировок лыжников и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть идентичными соревновательному упражнению или же несколько превосходить его. Только при этом условии возможен положительный перенос тренированности. Чем меньше специально-подготовительные упражнения отличаются от соревновательного, тем они более эффективны.

Специально-подготовительные упражнения могут избирательно

воздействовать на отдельные звенья тела спортсмена — это упражнения локального воздействия; могут также воздействовать на весь организм в целом, т. е. повторяют в тех или иных (облегченных, утяжеленных) условиях тренировочного процесса соревновательные упражнения в целом — это упражнения глобального воздействия.

Соревновательные упражнения — это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. К этим упражнениям относятся избранный стиль хода, вид дистанции и его варианты.

Методы спортивной тренировки в практических целях принято условно делить на три группы: словесные, наглядные и практические. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности.

К *словесным методам* относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение, команда, подсказка и др. Эти методы должны использоваться в лаконичной, образной и доступной форме, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему в значительной мере способствуют специальная терминология и сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом. Кроме этого, следует широко использовать наглядные пособия: учебные кино-видеофильмы; простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений; сложные ориентиры, которые путем световых,

звуковых сигналов и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением, обеспечивают обратную связь.

Этап начальной подготовки

Особенность тренировки детей на начальном этапе состоит в том, что в этом возрастном диапазоне в сенситивном состоянии развития находятся гибкость (до 10 лет), координация, быстрота и скоростно-силовые двигательные качества. Основная задача данного этапа направлена на формирование ОФП, развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, имеющих приоритетное значение для становления мастерства. На начальном этапе подготовки количество методов тренировки ограничено и преимущественно используют: равномерный, повторный (на отрезках до 30 метров), игровой. По возможности рекомендуется использовать разнообразные средства тренировки.

Основная задача учебно-тренировочного процесса направлена на формирование разносторонней двигательной подготовленности. Значительная часть времени отводится на овладение двигательными навыками, развитие гибкости, координации, быстроты, скоростно-силовых и выносливости.

Для развития указанных качеств целесообразно использовать подвижные и спортивные игры. В общую физическую подготовку следует включать бег, плавание, элементы гимнастики и легкой атлетики, различные общеразвивающие упражнения с предметами и без них.

Для развития координации движений необходимо использовать специальные комплексы упражнений, состоящие из последовательных движений разноименными руками и ногами. При выполнении таких упражнений важно соблюдать постепенность их усложнения и увеличения темпа. Упражнение можно считать освоенным, если дети выполняют его без ошибок в высоком темпе 5–7 раз подряд. Как только упражнение освоено, его

необходимо заменить более сложным. Упражнение дает необходимый эффект в развитии ловкости лишь тогда, когда оно освоено не полностью. Применение знакомых упражнений сдерживает развитие координации движений. Весьма полезны разнообразные прыжки, многоскоки и прыжковые упражнения из необычных исходных положений. Упражнения можно усложнить дополнительными движениями рук, а также поворотами в полете и при приземлении. Важно обеспечить мягкое приземление, например, выполнять прыжки на песчаных откосах, и страховку при особо сложных прыжках.

Спортсмены в группах начальной подготовки обладают низкими показателями мышечной силы. Силовые, в особенности статистические, упражнения вызывают у них быстрое развитие охранительного торможения. Таким образом, возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на учебно-тренировочных занятиях. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям. Для развития силы мышц ног применяют различные приседания, прыжки на одной и двух ногах, выпрыгивания из приседа и т.д. Для развития силы мышц рук и плечевого пояса полезны различные виды отжиманий в упоре, сгибание и разгибание рук в паре с сопротивлением партнера, ходьбу на руках (партнер поддерживает за ноги), броски и толчки набивных мячей, разнообразные движения рук с отягощениями, подтягивание на перекладине.

Сила мышц туловища развивается различными вращательными движениями, наклонами и поворотами; упражнениями в поднимании ног из положения, лежа; бросками набивных мячей из-за головы и из различных исходных положений, всевозможными махами и вращательными движениями в висе.

Воспитание быстроты осуществляется с помощью скоростно-силовых упражнений, бег короткими (50 - 60м) отрезками с максимальной скоростью, после предварительного освоения техники бега. Однако у детей - способность

к быстрому перемещению в пространстве развита слабо. Средняя скорость бега заметно повышается только к 10 годам.

У спортсменов групп начальной подготовки имеются все предпосылки к тому, чтобы приобрести такие качества, как гибкость и ловкость. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата - высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба - способствуют повышению эффективности специальных упражнений для развития этих качеств.

Совершенствование гибкости происходит во время занятий специальными упражнениями (парные, с полной амплитудой, на растягивание). Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются в возрасте от 7 до 10 лет.

Развитие равновесия - одна из задач общей физической подготовки в этом возрасте. С этой целью применяют ходьбу по гимнастической скамейке и бревнам различной толщины, установленными на разной высоте, ходьбу на носках, в полуприсядь, в приседе, выпадами, боком, с поворотами, а также различные вращательные и маховые движения на ограниченной поверхности (на пнях, камнях и т.д.) и на подвижной опоре. Помимо этого, в занятия необходимо включать упражнения для тренировки вестибулярного аппарата: наклоны, повороты и вращения головы, повороты прыжком на 180 и 360° на месте и в движении, наклоны и круговые движения туловищем, ходьбу и бег боком и спиной вперед, с внезапными остановками и резкими переходами в разнообразные статические положения, кувырки вперед, назад. Эти упражнения можно усложнить, выполняя их с закрытыми глазами, изменяя положение головы и последовательность. Выполнять их можно и в начале занятия, и в конце при некотором утомлении.

С периодичностью один раз в две, три недели необходимо проводить длительные тренировки. Постепенно увеличивая их объём, преодолеваемое расстояние можно довести до 6-8 километров. Интенсивность нагрузки

категорически в пределах аэробного энергообеспечения. По мере нарастания тренированности следует подбирать маршрут с более сложным рельефом местности.

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

После овладения элементарными навыками восстановления навыков передвижения, приступают к изучению основ лыжной техники. Для начального обучения первых занятий необходимо выбирать открытые ровные склоны. По мере освоения основ лыжной техники переходят на склоны с увеличенной крутизной и более сложным микрорельефом. Для повышения эмоциональности занятий работу над техникой на учебном кругу необходимо чередовать с занятиями на склонах. Первые занятия на снегу заканчиваются равномерным передвижением по слабопересеченной местности с низкой интенсивностью. Со второй половины декабря тренировки проводят на более сложном рельефе местности для совершенствования техники передвижения в различных условиях.

Уверенное владение техникой передвижения в комфортном темпе, позволяет перейти к работе над ней с увеличением скорости передвижения. При появлении ошибок, необходимо вернуться к прежней, комфортной скорости и с прочно закреплённым навыком вновь повысить скорость передвижения до близкой к соревновательной. Работу над техникой передвижения можно и нужно проводить на скоростях, близких к

соревновательным. С усвоением навыков передвижения, для повышения эмоциональности, в занятия включают игры на лыжах в начале на ровной местности и несколько позже на склоне. На рассматриваемом этапе подготовки тренировка двигательных качеств происходит с малыми объёмами и низкой интенсивностью. Это позволяет в пределах микроцикла или одной тренировки развивать несколько качеств. Последовательность их развития такова – быстрота, скоростно-силовые, выносливость.

Первый год обучения

Подготовительный (осенний) период

Первый мезоцикл, пять недель, 15 тренировок, преимущественное развитие быстроты.

Список сокращений:

Классические ходы:

П П 2-х Ш Х – попеременный двухшажный ход;

О Б Х – одновременный бесшажный ход;

О Б Х п н н – одновременный бесшажный ход, поднимаясь на носки;

О О Х – одновременный одношажный ход;

О Д Ш Х – одновременный двухшажный ход.

Коньковые ходы:

К П П 2-х Ш Х – коньковый попеременный двухшажный ход;

П К Х –полу коньковый ход;

К О О Х – коньковый одновременный одношажный ход;

К О Д Х – коньковый одновременный двухшажный ход.

Б О Р – без отталкивания руками: 1) с махами руками; 2) без маха руками.

Структура учебно-тренировочного занятия

Разминка – бег 600-800 метров. Общеразвивающие упражнения 15 минут.

Основная часть: упражнения по рекомендуемому плану.

Заминка - ходьба, упражнения на растягивание мышц, гибкость, координацию и внимание 5 -7 минут.

УТЗ № 1-3. Задачи: Задачи: ОФП с преимущественным развитием быстроты; освоение техники лыжных ходов.

Основная часть: 2-3 игры для развития быстроты и скоростно-силовых качеств; упражнения в стойке лыжника, имитация П П 2-х Ш Х стоя на месте; смешанное передвижение бег 40 %, ходьба 60 %.

В следующих 4-х неделях последовательность развития двигательных качеств в недельных циклах сохраняется. Освоение техники П П 2-х Ш Х и КОДХ чередуется через неделю. Первые две недели изучение стойки лыжника и имитация движений в стойке, 3 и 4 недели шаговая имитация без палок.

Второй мезоцикл. Пять недель, 15 тренировок, преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.

УТЗ № 16-18. Задачи: ОФП с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств; освоение техники лыжных ходов.

Разучивание П П 2-х Ш Х в стойке лыжника и в шаговой имитации, 2-3 игры для развития скоростно-силовых качеств. Имитация П П 2-х Ш Х; смешанное передвижение бег 40%, ходьба 60% - 2,0-2,5 км

Последовательность развития двигательных качеств в следующих четырёх недельных циклах сохраняется. Для развития быстроты подвижные игры чередовать с бегом отрезков по 15-20 метров 4-5 раз в одной серии. Количество серий 3-4. Для развития скоростно-силовых - подвижные игры чередовать с прыжками и многоскоками, сериями. В одной серии 6-8 прыжков или многоскоков. Количество серий 3-4. Форма проведения в виде состязаний между командами.

Третий мезоцикл. Пять недель, 15 тренировок, преимущественное развитие выносливости.

УТЗ № 31-33. Задачи: ОФП с преимущественным развитием выносливости; разучивание техники лыжных ходов.

Имитация лыжных ходов в пологий подъём 5-6 раз по 20-30 метров; смешанное передвижение бег трусцой - 40%, ходьба- 60%, 2,0-2,5 км, 2-3 игры для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.

В следующие 4 недели структура микроциклов аналогична. С третьей недели (тренировка № 37) объём нагрузки для развития выносливости увеличить до 3,0 -3,5 км.

Соревновательный (зимний) период

15 недель, 45 тренировок. Разучивание лыжных ходов и основ горнолыжной техники.

Структура учебно-тренировочного занятия

Разминка - передвижение до учебного круга.

Основная часть: упражнения по рекомендуемому плану.

Заминка - передвижение по местности 1,5 - 2,0 км или игры на лыжах, общеразвивающие упражнения на растягивание мышц и гибкость 5 -7 минут.

УТЗ№ 46-51. Задачи: освоение техники П П 2-х Ш Х; повороты на месте.

Освоение структуры хода, передвижение без палок; повороты на месте ступающим шагом. Поочерёдно акценты на: одноопорное скольжение, подседание на толчковой ноге, отталкивание «на взлёт», скольжение с выпрямлением опорной ноги, на выпад маховой ноги.

УТЗ № 52-57. Задачи: разучивание техники КОДХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение полуконьковым ходом без палок (правосторонний и левосторонний). Разучивание поворота переступанием на склоне. Продолжительность проката. Передвижение коньковым ходом без палок. Акцент на сближение маховой ноги с опорной. Игры с передвижением на лыжах.

Обучение повороту переступанием на пологом склоне. Скольжение с выпрямлением опорной ноги.

УТЗ № 58-61. Задачи: освоение работы рук в П П 2-х Ш Х; разучивание горнолыжной техники.

Передвижение П П 2-х Ш Х. Акцент на финальную часть отталкивания рукой. Разучивание поворота упором. Передвижение по пологому склону в стойке лыжника только с попеременной работой рук. Разучивание поворота упором. Активная постановка палки. Обучение повороту плугом.

УТЗ № 62-63. Задача: освоить движения туловищем в П П 2-х Ш Х.

Передвижение П П 2-х Ш Х. Акцент на наваливание туловищем на палку при её постановке на опору. Игры на лыжах.

УТЗ № 64-69. Задачи: освоение техники КОДХ; разучивание горнолыжной техники.

Обучение согласованным действиям руками, ногами и туловищем. Через каждые 5–6 циклов менять ногу, начинающую отталкивание; поворот на спуске на параллельных лыжах. Акценты на: движение маховой ноги к опорной, перенос массы тела на опорную ногу, синхронность отталкиваний руками и ногой. Слитное выполнение хода.

УТЗ № 70-72. Задачи: обучить технике ОБХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение О Б Х, акцент – не сгибать ноги в коленях во время отталкивания руками; разучивание торможения упором. Акцент на: постановку палок у носков лыжных ботинок, начало отталкивания с движения туловища вниз, «наваливание» на палки. Игры на лыжах.

УТЗ № 73-74. Задача-освоение техники ООХ.

Освоение структуры О О Х, акцент на поочерёдное отталкивание ногами. Акцент на синхронность движений и дыхания, мах руками вперёд – вдох, отталкивание руками и ногой – выдох.

УТЗ № 75-79. Задачи: освоение техники КООХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Освоение структуры хода, акцент на синхронность отталкивания ногой и руками; разучивание торможения «плугом». Акцент на: перенос массы тела на толчковую ногу, на подседание на опорной ноге, на сближение маховой ноги с опорной. Слитное выполнение хода, повторить способы поворотов. Игры на лыжах.

УТЗ № 80-82. Задачи: освоение ООХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение ООХ. Акцент на: освоение структуры хода, плавный перенос массы тела на опорную ногу, на сгибание рук в локтевых суставах при постановке палок и «наваливание» на них туловищем. Разучивание торможения палками.

УТЗ № 83-85. Задача: разучивание К П П 2-х Ш Х; освоение основ горнолыжной техники.

Освоение структуры хода; комбинации из способов поворотов и торможений. Акцент на: полное перемещение массы тела с одной ноги на другую, подседание на опорной ноге.

УТЗ № 86-87. Задачи: разучивание техники смены классических лыжных ходов; закрепление навыков поворотов на спусках.

Передвижение классическими ходами с различными комбинациями их смены; игра на лыжах на склоне.

УТЗ № 88-89. Задачи: разучивание техники смены коньковых лыжных ходов; закрепление навыков поворотов на спуске.

Передвижение коньковыми ходами с различными комбинациями их смены, игры на лыжах на склоне.

УТЗ № 90. Задачи: разучивание техники перехода с классических лыжных ходов на коньковые и обратно; игры на лыжах.

Разминка, передвижение до учебного круга.

Основная часть: передвижение различными ходами с всевозможной их последовательностью; игры на лыжах на склоне.

Количество занятий по изучению основ горнолыжной техники, тренер определяет самостоятельно, по мере её освоения. Один, два раза в неделю необходимо использовать подвижные игры на лыжах.

Переходный (весенне-летний) ПЕРИОД

Первый мезоцикл, 6 недель, 18 тренировок, преимущественное развитие быстроты.

Разминка – бег 600-800 метров. Общеразвивающие упражнения 15 минут.

Основная часть: упражнения по рекомендуемому плану.

Заминка - ходьба, упражнения на растягивание мышц, гибкость, координацию, внимание 5 -7 минут.

УТЗ №91-93. Задачи: ОФП; развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Подвижные игры, эстафеты для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, спортивные игры.

В следующие 5 недель структура микроциклов аналогична.

Второй мезоцикл, 6 недель, 18 тренировок, преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.

УТЗ № 109-111. Задачи: ОФП; развитие скоростно-силовых качеств; закрепление навыков имитации лыжных ходов.

Имитация классических лыжных ходов в стойке лыжника, подвижные игры, эстафеты для развития скоростно-силовых качеств, быстроты и выносливости, смешанное передвижение бег 40%, ходьба 60%.

В следующие 5 недель структура микроцикла повторяется. По возможности использовать другие средства подготовки – велосипед, плавание, лыжероллеры.

Третий мезоцикл, 6 недель, 18 занятий, преимущественное развитие выносливости.

УТЗ № 127. Задачи: ОФП; развитие выносливости; закрепление навыков имитации лыжных ходов.

Имитация классических лыжных ходов. Имитация коньковых лыжных ходов; смешанное передвижение бег 40%, ходьба 60%.

В следующие пять недель структура микроцикла повторяется. По возможности дополнительно использовать разнообразные циклические средства подготовки.

Второй год обучения. Подготовительный период

Для перевода в группы второго года обучения необходимо сдать контрольно-переводные нормативы.

Структура учебно-тренировочного занятия

Разминка – бег 600-800 метров. Общеразвивающие упражнения 15 минут.

Основная часть: упражнения по рекомендуемому плану.

Заминка - ходьба, упражнения на растягивание мышц гибкость, координацию, внимание 5 -7 минут.

Первый мезоцикл, 5 недель, 20 тренировок, преимущественное развитие быстроты.

УТЗ № 1. На роллерах. Задача: овладеть навыками передвижения на лыжероллерах.

Основная часть: упражнения на роллерах на месте и в движении

1) ходьба на месте с опорой на палки;

2) приставные шаги в обе стороны;

3) ступающие шаги без проката;

4) после 3 – 4 шагов прокат до остановки;

5) передвижение без палок - 30 минут; спортивная игра.

УТЗ № 2. Задачи: ОФП; развитие быстроты; освоение техники П П 2-х ШХ.

Основная часть – ускорения 4-5 раз по 15-25 метров; игра с преимущественным развитием быстроты; прыжковая имитация П П 2-х Ш Х на горизонтальном участке 10 минут.

УТЗ № 3. Задачи: ОФП; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств; освоение техники К О Д Х.

Игра для развития быстроты; прыжки с двух ног 2 серии по 6-8 прыжков; многоскоки 2 серии по 10-12 отталкиваний (в виде игры-состязания между командами); имитация К О Д Х на горизонтальной поверхности 10 минут.

УТЗ № 4. Задачи: ОФП; развитие выносливости, смешанное передвижение бег 50%, ходьба 50% 3,5-4,0 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка проходит на лыжероллерах с обновлённым содержанием. Остальные тренировки микроцикла (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

УТЗ № 5. Добавить: упражнение № 6 – передвижение без палок с большим прокатом; упражнение № 7 – передвижение с палками с полной координацией.

УТЗ № 9. Добавить: упражнения 6, 7.

УТЗ № 13. Задача: освоение техники П П 2-х Ш Х.

Акцент на подседание на опорной ноге 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 17. Задача: освоение техники П П 2-х Ш Х.

Акцент на отталкивание «на взлёт» 30минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

Второй мезоцикл, 5 недель, 20 тренировок, преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.

УТЗ № 21. На роллерах. Задача: освоение техники П П 2-х Ш Х.

Акцент на прокат с выпрямлением опорной ноги, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 22. Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; закрепление навыков КОДХ.

Прыжки с двух ног 3 серии по 6-8 прыжков, пятерные прыжки 5 – 6 раз (в виде игры-состязания между командами); прыжковая имитация КОДХ.

УТЗ № 23. Задачи: развитие скоростно-силовых качеств и быстроты; закрепление навыков КОДХ.

Ускорения 4 – 6 раз по 25 – 30 метров; игры с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств; прыжковая имитация КОДХ.

УТЗ № 24. Задачи: развитие выносливости; закрепление навыков П П 2-х Ш Х.

Прыжковая имитация П П 2-х Ш Х 8-10 минут; смешанное передвижение бег 40 %, ходьба 60 % 3,5 – 4,0 км.

В последующие 4 недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновлённым содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

УТЗ № 25. На роллерах. Задача: освоение техники П П 2-х Ш Х.

Акцент активный выпад маховой ноги, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 29. На роллерах. Задача: освоение техники П П 2-х Ш Х.

Слитное выполнение хода, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 33. На роллерах. Задача: освоение техники К О Д Х.

Передвижение К О Д Х без палок 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 37. На роллерах. Задача: освоение техники К О Д Х

Передвижение К О Д Х с палками 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

Третий мезоцикл, 5 недель, двадцать тренировок, преимущественное развитие выносливости.

УТЗ № 41. На роллерах. Задача: освоение техники К О Д Х

Акцент на сближение маховой ноги с опорной, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 42 Задачи: развитие выносливости; закрепление навыков передвижения П П 2-х Ш Х.

Прыжковая имитация П П 2-х Ш Х 8- 10 минут; спортивные подвижные игры для развития выносливости 30 минут.

УТЗ № 43. Задачи: развитие скоростно-силовых качеств и быстроты; закрепление навыков КОДХ.

Ускорения 4 – 6 раз по 25 – 30 метров; игры с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств; прыжковая имитация КОДХ.

УТЗ № 44. Задачи: развитие выносливости; закрепление навыков К О Д Х.

Прыжковая имитация К О Д Х 8-10 минут; смешанное передвижение бег 40 %, ходьба 60 % 3,5 – 4,0 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновлённым содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

УТЗ № 45. На роллерах. Задача: освоение техники К О Д Х.

Разминка - бег 600-800 метров. Общеразвивающие упражнения 15 минут.

Основная часть: акцент на подседание на опорной ноге, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ №49. На роллерах. Задача: освоение техники К О Д Х.

Основная часть: акцент на отталкивание «на взлёт», 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 53. На роллерах. Задача: освоение техники К О Д Х.

Основная часть: акцент на прокат с выпрямлением опорной ноги, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

Заминка - упражнения на гибкость равновесие 5-7 минут.

УТЗ № 57. На роллерах. Задача: освоение техники К О Д Х.

Основная часть: слитное выполнение хода, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут. В последующие несколько недель (до установления снежного покрова) сохраняется обозначенная структура микроцикла.

Соревновательный (зимний) период

Из расчёта установления снежного покрова с середины декабря - пятнадцать недель, 60 тренировок. Задачи разучивание лыжных ходов и основ горнолыжной техники.

Структура учебно-тренировочного занятия

Разминка - передвижение до учебного круга.

Основная часть: упражнения по рекомендуемому плану.

Заминка - передвижение по местности 1,5 - 2,0 км или игры на лыжах, общеразвивающие упражнения на растягивание мышц и гибкость 5 -7 минут.

УТЗ № 61-68. Задачи: освоение техники П П 2-х Ш Х; повороты на месте.

Освоение структуры хода, передвижение без палок; повороты махом и прыжком. Акцент на: одноопорное скольжение, на подседание на толчковой ноге, отталкивание «на взлёт», скольжение с выпрямлением опорной ноги, выпад маховой ноги, правильное выполнение структуры хода в целом.

УТЗ № 69-76. Задачи: освоение техники КОДХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение полуконьковым ходом без палок (правосторонним и левосторонним). Освоение структуры хода. Разучивание поворота переступанием на склоне. Передвижение без палок. Обучение повороту переступанием на пологом склоне. Акцент на: продолжительность проката,

сближение маховой ноги с опорной, подседание, скольжение с выпрямлением опорной ноги.

УТЗ № 77-84. Задачи: освоение техники П П 2-х Ш Х; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение П П 2-х Ш Х. Акцент на финальную часть отталкивания рукой. Разучивание поворота упором. Передвижение по пологому склону в стойке лыжника только с попеременной работой рук. Обучение повороту плугом. Акцент на: подседание на опорной ноге, отталкивание ногой «на взлёт», скольжение с выпрямлением опорной ноги, выпад маховой ноги.

УТЗ № 85-91. Задачи: освоение техники КОДХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение КОДХ с палками. Освоение структуры хода. Поворот на параллельных лыжах. Акцент на: движение маховой ноги к опорной, подседание на опорной ноге, отталкивание «на взлёт», финальную часть отталкивания ногой, скольжение с выпрямлением опорной ноги.

УТЗ № 92-95. Задачи: освоение техники ОБХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение ОБХ на пологом спуске. Торможение упором. Освоение структуры хода. Акцент на: начало отталкивания с движения туловища вниз «наваливание» на палки, выпрямление туловища при махе руками вперёд, правильное выполнение структуры хода в целом.

УТЗ № 96-99. Задача - освоение техники ООХ; разучивание горнолыжной техники.

Поочередность отталкиваний ногами, торможение упором. Акцент - синхронность движений и дыхания: мах руками вперёд – вдох, отталкивание руками и ногой – выдох, «наваливание» туловища на палки.

УТЗ № 100-107. Задачи: освоение техники КООХ; разучивание горнолыжной техники.

Передвижение КООХ. Разучивание торможения «плугом». Акцент - освоение структуры хода, перенос массы тела на толчковую ногу, синхронность работы рук и ног, «наваливание» туловищем на палки. Повторить все способы торможений. Повторить способы поворотов. Игры на лыжах.

УТЗ №108-113. Задачи: освоение ООХ; разучивание горнолыжной техники.

Передвижение ООХ. Освоение структуры хода. Разучивание торможения палками. Акцент на плавный перенос веса тела на опорную ногу, сгибание рук в локтевых суставах при постановке палок, «наваливание» туловищем на палки, очерёдность отталкивания ногами, правильное выполнение структуры хода в целом.

УТЗ № 114-120. Задачи: освоение К П П 2-х Ш Х; разучивание основ горнолыжной техники.

Освоение структуры К П П 2-х Ш Х. Комбинации из способов поворотов и торможений. Акцент на перенос массы тела на опорную ногу, на оптимальное разведение носков лыж, устойчивое равновесие при скольжении на одной ноге, согласованность работы рук и ног.

Количество занятий по изучению основ горнолыжной техники, тренер определяет самостоятельно, по мере её освоения.

Два раза в неделю необходимо использовать подвижные игры на лыжах.

Переходный (весенне-летний) период

Первый мезоцикл, три недели, 12 тренировок. Направленность – ОФП.

Структура учебно-тренировочного занятия.

Разминка - бег 600-800 метров. Общеразвивающие упражнения 15 минут.

Основная часть: упражнения по рекомендуемому плану.

Заминка - упражнения на растягивание мышц, гибкость, равновесие и координацию 5 - 7 минут.

УТЗ № 121,123. Задача: ОФП.

Подвижные и спортивные игры различной направленности 30-40 минут; смешанное передвижение 60% бег, 40% ходьба 1,5-2,0 км.

УТЗ № 122. Задача: ОФП.

Передвижение на роллерах классическими ходами в комфортном темпе, 30 минут; подвижная или спортивная игра 20 – 30 минут.

УТЗ № 124. Задача ОФП.

Передвижение на роллерах коньковыми ходами в комфортном темпе, 30 минут; подвижная или спортивная игра 20-30 минут.

В следующие две недели микроцикл повторить.

Второй мезоцикл, пять недель, 20 тренировок, преимущественное развитие быстроты.

УТЗ № 133. Задача: освоение техники П П 2-х Ш Х на роллерах.

Акцент подседание на опорной ноге, 30 минут; подвижная или спортивная игра.

УТЗ № 134. Задача: ОФП с преимущественным развитием быстроты.

Ускорения 4-5 раз по 20-30 метров, подвижные игры для развития быстроты, эстафеты.

УТЗ № 135. Задача: ОФП с преимущественным развитием быстроты и скоростно-силовых качеств.

Подвижные игры для развития быстроты и скоростно-силовых.

УТЗ № 136. Задача ОФП с преимущественным развитием выносливости.

Подвижная или спортивная игра 20 минут. Смешанное передвижение бег -45 %, ходьба – 45 %, шаговая имитация 10 %, 3,0 – 3,5 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с

обновлённым содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

УТЗ № 137. Задача: освоение техники П П 2-х Ш Х на роллерах.

Акцент на отталкивание на «взлёт», 30 минут; спортивная или подвижная игра.

УТЗ № 141. Задача: освоение техники П П 2-х Ш Х на роллерах.

Акцент на выпрямление опорной ноги, 30 минут; спортивная или подвижная игра.

УТЗ № 145. Задача: освоение техники П П 2-х Ш Х на роллерах.

Акцент на выпад маховой ноги, 30 -40 минут; спортивная или подвижная игра.

УТЗ № 149. Задача: освоение техники П П 2-х Ш Х на роллерах.

Слитное выполнение хода в полной координации, 30 минут; спортивная или подвижная игра.

Третий мезоцикл, пять недель, 20 тренировок, преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.

УТЗ № 153. Задача: освоение техники К О Д Х на роллерах.

Передвижение К О Д Х без палок, 30 минут; спортивная или подвижная игра.

УТЗ № 154. Задача: ОФП с преимущественным развитием быстроты и скоростно- силовых качеств.

Основная часть – ускорения 4-5 раз по 30-40 метров. Многоскоки 5 х 8 отталкиваний. Игра для развития скоростно-силовых качеств.

УТЗ № 155. Задача: ОФП с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств.

Прыжки с двух ног 5х6 - 8 раз; многоскоки 5х8 отталкиваний; игра.

УТЗ № 156. Задача ОФП с преимущественным развитием выносливости.

Подвижная или спортивная игра 20 минут. Смешанное передвижение бег -45 %, ходьба – 45 %, шаговая имитация 10 %, 3,0 – 3,5 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновлённым содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

УТЗ №157. Задача: освоение техники К О Д Х на роллерах.

Передвижение К О Д Х с палками 30 минут; подвижная или спортивная игра.

УТЗ № 161. Задача: освоение техники К О Д Х на роллерах.

Передвижение К ОД Х, акцент на сближение маховой ноги с опорной, 30 минут; спортивная или подвижная игра.

УТЗ № 165. Задача: освоение техники К О Д Х на роллерах.

Передвижение на роллерах, акцент на подседание на опорной ноге, 30 минут; спортивная или подвижная игра.

Тренировка № 169. Задача: освоение техники К О Д Х на роллерах.

Основная часть: передвижение К О Д Х, акцент на отталкивание на «взлёт», 30 минут; подвижная или спортивная игра, 20 минут.

Четвёртый мезоцикл, пять недель, 20 тренировок, преимущественное развитие выносливости.

УТЗ № 173. Задача: освоение техники К О Д Х на роллерах.

Передвижение К О Д Х, акцент на выпрямление опорной ноги, 30 минут; подвижная или спортивная игра, 20 минут.

УТЗ № 174. Задача – развитие выносливости.

Смешанное передвижение бег 45%, ходьба 45%, шаговая имитация 10% - 3,5 – 4,0 км.

УТЗ № 175. Задача: ОФП развитие скоростно - силовых качеств.

Прыжки с двух ног 5х6 - 8 раз, многоскоки 5 х 8 отталкиваний. Игра для развития скоростно-силовых качеств.

УТЗ № 176. Задача – развитие выносливости.

Смешанное передвижение бег 60 %, ходьба 40 %, - 3,5 – 4,0 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновлённым содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

УТЗ № 177. Задача: освоение техники К О Д Х на роллерах.

Слитное выполнение хода, 30 минут; подвижная или спортивная игра, 20 минут.

УТЗ № 181. Задача: освоение техники смены классических ходов на роллерах.

Передвижение классическими ходами с различной последовательностью; подвижная или спортивная игра, 20 минут.

УТЗ № 185. Задача: освоение техники К О Д Х на роллерах.

Передвижение коньковыми ходами с различной последовательностью; спортивная или подвижная игра, 20 минут.

УТЗ № 189. Задача: освоение техники передвижения на роллерах.

Передвижение со сменой классических и коньковых ходов, 30 минут. Подвижная или спортивная игра, 20 минут.

Третий год обучения

Структура годичного цикла в третьем тренировочном году аналогична структуре второго года подготовки. Объём нагрузки для развития выносливости увеличивается до 50 %.

Учебно-тренировочный этап

Структура годичного цикла выделяется три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Годичный макроцикл обычно имеет следующую структуру:

1. Переходный период с середины апреля до конца мая.

2. Подготовительный период.

— первый подготовительный период: летне-осенний период, с июня до конца октября;

— второй подготовительный период: осенне-зимний («вкатывание») с ноября до конца декабря

3. Основной период с января до середины апреля.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психологического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

При годичном планировании эффективно использовать несколько циклов блочной периодизации в зависимости от количества соревнований в сезоне.

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая –для мышц рук и плечевого пояса, вторая –для мышц туловища и шеи; третья –для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели,

резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м, повторный бег –два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет).

Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные –от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка»,

«Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка. СФП

Передвижение на лыжах 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.

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 тренировке 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.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей-общей и специальной. Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения (изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды). По окончании соревнований необходимо

проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технический, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Овладение способами передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей имеют наибольшее значение в тактической подготовке лыжника-гонщика. В условиях удовлетворительного и плохого скольжения на равнине и в подъемы различной крутизны наиболее часто применяются попеременный двухшажный и иногда попеременный четырехшажный ходы. Кроме этого, попеременный четырехшажный ход используется при глубокой лыжне, когда затруднено отталкивание палками. На пологих спусках широко применяются одновременные ходы - одновременный одношажный и двухшажный; бесшажный – чаще всего на леденистых раскатанных участках лыжни и при спусках средней крутизны.

При хорошем и отличном скольжении на равнине широкое применение находят попеременный двухшажный и одновременные ходы, но при первой возможности следует отдать предпочтение одновременным, так как они дают преимущество в скорости при заметной экономии сил.

Выбор хода во многом зависит от степени овладения им и от индивидуальных особенностей лыжника - силы мышц его верхних конечностей и туловища. Скорость передвижения во многом зависит от сочетания ходов и выбора момента перехода с хода на ход в зависимости от состояния и микрорельефа лыжни и условий скольжения. Все это изучается во время учебно-тренировочных занятий.

Одним из главных методов обучения тактике является повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от

задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу. Отрезки подбираются заранее на каждое занятие с учетом контингента и подготовленности занимающихся. При занятиях с новичками целесообразно порой использовать прохождение отрезков за лидером - квалифицированным лыжником, хорошо владеющим лыжными ходами и умеющим их применять в зависимости от внешних условий. В этом случае ведомый лыжник копирует лидера во время перехода с хода на ход.

Скорость на склоне во многом зависит от правильного выбора стойки спуска. Низкая стойка обеспечивает наименьшее сопротивление воздуха и дает возможность несколько отдохнуть, но на сложном рельефе применять низкую стойки нецелесообразно, так как это дает возможность быстро выполнить повороты и затрудняет преодоление неровностей. На длинных и очень пологих спусках, когда применение низкой стойки не увеличивает скорость, лучше передвигаться одновременным бесшажным ходом.

Вторым важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределять силы по дистанции. Из практики известно, что равномерное прохождение трассы наиболее целесообразно для достижения высоких результатов в лыжных гонках, особенно у новичков. Но на пересеченных трассах различной сложности невозможно добиться равномерной скорости, поэтому целесообразно стремиться к относительной равномерности, к оптимальной интенсивности с учетом рельефа трассы. Порой рельеф трасс заставляет приложить максимум усилий на первой половине дистанции, если на ней расположена большая часть подъемов с общей тенденцией подъема вверх (в таких случаях вторая половина дистанции относительно легче, так как на ней больше спусков). При таком рельефе и тактике выигрыш времени на первой половине дает возможность создать запас перед противниками, который им трудно будет ликвидировать на спусках. В ходе тренировочных занятий необходимо проводить учения, где лыжники овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой

видимости, а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

Умения распределять силы приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения отрезков дистанции и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнине. Сопоставляя личные ощущения с этими объективным показателями, лыжник овладевает умениями контролировать свою работоспособность.

Уровень тактического мастерства неразрывно связан с уровнем развития физических и волевых качеств. В ходе подготовки целесообразно вначале повысить функциональные возможности лыжника применительно к требованиям тактики, а затем попытаться осуществить задуманный план. Так, при борьбе с противником, находящимся в непосредственном контакте (при общем старте), попытка оторваться от него за счет многократных ускорений может привести к обратному результату, если сам спортсмен не подготовлен к передвижению в переменном темпе после резкого старта. Поэтому, прежде чем пытаться осуществить данный тактический вариант, необходимо повысить функциональные возможности применительно к данному тактическому приему. В ходе целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона необходимо тщательно спланировать участие в соревнованиях различного масштаба с конкретными задачами на каждый старт. Не следует ставить задачу обязательной победы на всех соревнованиях. Нецелесообразно также постоянно встречаться со всеми своими основными соперниками. Обычно выделяют несколько стартов (на отборочных соревнованиях), когда важно добиться победы или показать высокий результат. На остальных соревнованиях проверяют свою подготовку, различные варианты тактики.

Обязательным условием роста тактического мастерства является анализ прошедших соревнований. Нужно оценить эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

При обучении юношей тактике лыжных гонок на первых годах подготовки должны быть решены следующие задачи:

1. Научить обучающихся правильному выбору способа передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.

2. Воспитать у занимающихся чувство скорости.

3. Обучить умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности.

4. Научить юных лыжников простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).

15.Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в приложении №6, включает в себя темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам и годам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание теоретических занятий по темам.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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 обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

17. Материально-технические условия

Для реализации программы в спортивной школе имеются материально-технические условия: лыже-роллерная трасса, спортивные залы, тренажерные залы, спортивные площадки, медицинские кабинеты, необходимый инвентарь и оборудование. При организации учебно-тренировочного процесса по лыжным гонкам обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Перечень мест проведения учебно-тренировочных занятий представлен в таблице 12.

Таблица 12

Места проведения учебно-тренировочных занятий

Наименование места	Место нахождения	Принадлежность
Лыже-роллерная трасса	Лесопарковая зона стадиона «Тобол»	МАУ ДО «СШ №2»
Спортивное ядро с легкоатлетическим сектором (беговые дорожки, прыжковый сектор, сектор для толкания ядра)	Стадион «Тобол»	МАУ ДО «СШ №2»
Спортивный зал с раздевалками и душевыми	СК «Тобол»	МАУ ДО «СШ №2»
Тренажерный зал	СК «Олимп»	МАУ ДО «СШ №2»
	СК «Чемпион»	
Плавательный бассейн 25 м	СК «Чемпион»	МАУ ДО «СШ №2»
	СК «Тигренок»	
Игровые площадки, турниковые комплексы	Стадион «Тобол»	МАУ ДО «СШ №2»

В каждом спортивном комплексе МАУ ДО «СШ №2» имеется оборудованный в соответствии с приказом Министерства здравоохранения России от 19.05.2026 №484н медицинский кабинет. Медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса и организация систематического медицинского контроля осуществляется штатными медицинскими работниками спортивной школы.

В период участия в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях, включенных в календарный план спортивной школы, городской и областной календарный план, обучающиеся обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Обучающиеся обеспечиваются оборудованием и спортивным инвентарем и спортивной экипировкой в соответствии с перечнем, представленным в таблицах 13-16.

Таблица 13

Перечень оборудования и спортивного инвентаря для прохождения спортивной подготовки по лыжным гонкам

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

Продолжение таблицы 13

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
7.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	на тренера-преподавателя	1
8.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	на тренера-преподавателя	1
9.	Мат гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
10.	Набивные мячи от 1 до 12 кг	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
11.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	на тренера-преподавателя	1
12.	Палки для лыжных гонок	пар	на тренера-преподавателя	12
13.	Пробка для подготовки лыж (натуральная и синтетическая)	штук	на тренера-преподавателя	2
14.	Роторные щетки для подготовки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
15.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
16.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	на тренера-преподавателя	2
17.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	на организацию	1
18.	Спортивное ограждение «Виборд»	комплект	на лыжную трассу	1
19.	Стальной скребок	штук	на тренера-преподавателя	1

Продолжение таблицы 13

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
20.	Стол для подготовки лыж	комплект	на тренера-преподавателя	1
21.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	на организацию	2
22.	Термометр для измерения температуры снега	штук	на тренера-преподавателя	1
23.	Термометр наружный	штук	на организацию	2
24.	Тренажер инерционный для специальной силовой подготовки лыжников	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
25.	Утюг для смазки	штук	на тренера-преподавателя	1
26.	Фен строительный (для разогревания мази)	штук	на тренера-преподавателя	1
27.	Нетканый материал Фибертекс	рулон	на тренера-преподавателя	1
28.	Щетки для обработки лыж (различной мягкости)	штук	на тренера-преподавателя	4
29.	Эспандер лыжника	штук	на тренера-преподавателя	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)				
30.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	на тренера-преподавателя	1
31.	Часы-пульсометр	штук	на тренера-преподавателя	10
32.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	на организацию	1
33.	Электронный откатчик для лыж с плашками, 50 штук (для определения скорости мазей)	комплект	на организацию	1

Таблица 14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	2	1
2.	Крепления лыжные	пар		2	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар		2	1
4.	Лыжероллеры	пар		2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар		2	1

Таблица 15

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	пар	на тренера-преподавателя	12
2.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)	пар	на тренера-преподавателя	12
3.	Нагрудные номера	штук	на организацию	200
4.	Чехол для лыж	штук	на тренера-преподавателя	12
5.	Шлем защитный	штук	на тренера-преподавателя	12

Таблица 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	2	1
2.	Комбинезон для лыжных гонок	штук		1	2
3.	Костюм ветрозащитный	штук		1	2
4.	Костюм тренировочный	штук		1	1
5.	Костюм утепленный	штук		1	1
6.	Перчатки лыжные	пар		1	2
7.	Чехол для лыж	штук		1	3
8.	Шлем защитный	штук		1	3

18. Кадровые условия

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442);

— или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

— или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

— профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475).

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

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.

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет, аттестация в целях установления квалификационной категории проводится по желанию тренеров-преподавателей при наличии соответствующих результатов согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 марта 2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

19. Информационно-методические условия

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 24.06.2026 № 185-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.03.2026 № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»;

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2025 № 899 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 899);

13. Общероссийские антидопинговые правила Российского антидопингового агентства «РУСАДА» от 19.01.2026;

14. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “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 в физкультурных и спортивных мероприятиях";

15. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н); приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

16. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

17. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

18. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2025 № 908 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;

21. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденная приказом Минспорта России от 23.03.2026 № 245 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;

22. Правила вида спорта «лыжные гонки», утвержденные Приказом Министерства спорта РФ от 05.12.2022 № 1130.

Учебно-методическая литература

1. Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации. (Материалы IV всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам.) – Смоленск, Министерство спорта РФ., ФЛГР, ФГБОУ ВО «Смоленская ГАФКСиТ», 2017.

2. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.

3. Бабушкин, Г.Д. Содержание психологического обеспечения подготовки спортивного резерва/ Г.Д. Бабушкин// Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва: материалы Всероссийской научно-практической конференции / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (г. Омск, 14–15 ноября 2019 года) – Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. – С.36

4. Баталов, А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт»: Учебное пособие/ А.Г. Баталов. – М., 2001.

5. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте/ А.П. Бондарчук. - М.: Спорт, 2020.

6. Браун, Н. Подготовка лыж. Полное руководство. / Н.Браун. М.: Физкультура и спорт, 2014.

7. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ И.М.Бутин. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.

8. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: Спорт, 2019 – 184 с.

9. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В.Волков - Киев: Олимп, лит., 2002. - 295 с.

10. Гаскил, С. Беговые лыжи для всех /Гаскил С. - Мурманск: Тулома, 2014.

11. Геномика спорта, двигательной активности и питания / Под общей редакцией Д. Барха и И.И. Ахметова. / Пер. с англ. яз. М.В. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2022.– 584 с.

12. Гордияш, Е.Л. Физическое воспитание в школе/ Е.Л. Гордияш. - Волгоград, 2008.

13. Грачев, Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков: методические рекомендации/ Н.П. Грачев - М.: ВНИИФК, 2001.

14. Грушин, А.А. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне / А.А. Грушин, О.Л. Виноградова, Д. Попов. – М.: Советский спорт, 2014.

15. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. – 79 с.

16. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методич. пособие / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

17. Дмитриев, А.В. Спортивная нутрициология / Дмитриев А.В., Гунина Л.М. - М.: Спорт, 2020.

18. Донской, Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное/ Д.Д. Донской. - М.: ФиС, 2004.

19. Ермаков, В.В. Биодинамика двигательных действий лыжников-гонщиков/ В.В. Ермаков, А.В. Гурский. – Смоленск, 2017. - 305 с.

20. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. — М.: Юрайт, 2020.

21. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019-200 с.: ил.

22. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов. спорт, 2010. – 237 с.

23. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.

24. Кальюсто, Ю.Х.А. Основы техники лыжных ходов/ Ю.Х.А. Кальюсто. – Тарту: Талга, 2003.

25. Ковязин, В.М. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта: метод. пособие/ В.М.Ковязин. – Тюмень, 2008.

26. Кожокин, В.Ф. Тактическая подготовка лыжника: учебно-методическое пособие/ Кожокин В.Ф., Кожокин Р.В.. – СПб., 2004.

27. Кондратов, А.В. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика/ Кондратов А.В., Манжосов В.Н. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 2004.

28. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]; под ред. Н. А. Демко. – Минск: БГУФК, 2012.

29. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / П. В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2005.

30. Макарычев, М.А. Александр Тихонов: лучший спортсмен XX века / М.А. Макарычев. – М.: Вече, 2016.

31. Мелентьева, Н.Н. Лыжный спорт. Обучение спускам со склонов и торможениям на лыжах: Учебное пособие / Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. – М.: Лань, 2021.

32. Михалёнок, Е.В. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций. Учебное пособие для вузов / Е.В. Михалёнок, И.Л. Александрович. – М.: Лань, 2017.

33. Никитушкин, В.Г. Методическое пособие: Современная подготовка юных спортсменов. М.: Москва, 2009.

34. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие. / Сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – М.: Спорт, 2016.

35. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин - М.: АСТ: Астрель, 2003.

36. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки». – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2024.

37. Основы антидопингового обеспечения спорта/ Под ред. Э.Н. Безуглова и Е.Е. Ачкасова. – М.: Спорт, 2020.

38. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов: настольная книга тренера / [М.Г. Авдеева, С.В. Алексеев, Е.Е. Ачкасов и др.]; под ред. Г.А. Макаровой. — Москва: ПРИНТЛЕТО, 2022. — 511 с.

39. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 2. - 608 с.

40. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. — М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 1. - 592 с.

41. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах: научно-методическое пособие / В.Н. Плохой. – М.: Спорт, 2018.

42. Попов, Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне/ Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. – М.: Советский спорт, 2014. – 78 с.: ил.

43. Раменская, Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Буки Веди, 2015.

44. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М., 2001.

45. Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период / Т.И. Раменская, М.Е. Бурдина. – М., ТВТ Дивизион, 2019.

46. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика [Текст] /В.С. Рубин. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: ООО ТД «Советский спорт, 2021. – 188 с.

47. Рудберг, М. Свободным стилем. Коньковый. Одновременный. Двухшажный ход. Равнинный / М. Рудберг. – М., 2017.

48. Румянцева, Н.В. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие/ Н.В. Румянцева. - М.: Спорт, 2016.

49. Сергеев, Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Бабкин.- М., 2013.

50. Слимейкер, Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. – Мурманск: Тулома, 2017.

51. Современная система спортивной подготовки: монография. – 2-е изд., с испр. и измен. / Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с.

52. Солопов, И.Н. Функциональные свойства подготовленности спортсменов и их оптимизация: Монография / И.Н. Солопов, Н.Н.Сентябрев, Е.П.Горбанева, А.Г.Камчатников, В.А.Лиходеева, Н.В.Серединцева, И.В.Суслина, Д.В.Медведев. - Волгоград, 2009.

53. Томпсон, Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки. – Москва: «Человек», 2013. – 192 с.

54. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера [Текст] / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

55. Тюличева, А. Технология совершенствования двигательных действий лыжника-гонщика: методические секреты / А.Тюличева. – С-Пб.: СИНЭЛ, 2021.

56. Филиппова, Е.Н. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности у юных лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки / Филиппова Е.Н., Мохов Н.А., Пепеляев С.В. // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 8-2. – С. 488-491; Режим доступа:URL: http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=34585

57. Фуркад, Мартен. Моя мечта о золоте и снеге / Мартен Фуркад. – М.: Эксмо. 2021.

58. Хеммерсбах, А. Лыжные гонки. Экипировка. Подготовка лыж. Техника. Тренировки /Хеммерсбах А., Франке С. - Мурманск: Тулома, 2010.

59. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед./ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003.

60. Ширковец, Е.А. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта, Вестник спортивной науки /Е.А. Ширковец, Б.Н. Шустин. - Советский спорт.- №1.-2003.

61. Шишкина, А.В. Специальная физическая подготовка квалифицированных лыжников гонщиков: синергетический подход [Текст]/ А.В. Шишкина, С.В. Новаковский// Теория и практика физической культуры: науч.-теорет. журн. – 2010. - №3. - с.22-26

62. Шликенридер, П. Лыжный спорт. Северная ходьба. Тренировочные программы /Шликенридер П., Элберн К. – Мурманск: Тулома, 2014.

63. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. Тренировки с максимальной точностью / П. Янсен. – Мурманск: Тулома, 2018.

Список дополнительных литературных источников,

рекомендуемых при реализации программы:

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – М., 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для развития креативности: Учебно-методическое пособие/А.Г. Грецов. – СПб., СПб НИИ физической культуры, 2006.-44 с.

3. Олейник, С.А. Спортивная фармакология и диетология/ С.А. Олейник и др. — М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2008. — 256 с.

4. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова– Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс] Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru

2. Официальный интернет-сайт Министерства образования и науки РФ [электронный ресурс] Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru/

3. Официальный интернет-сайт ФГБУ «Федеральный центр физического воспитания» [электронный ресурс] Режим доступа: https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/

4. Официальный сайт интернет-сайта Российской федерации лыжных гонок [электронный ресурс] Режим доступа: https://www.flqr.ru/

5. Официальный интернет-сайт ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий» [электронный ресурс] Режим доступа: https://csp72.ru/

6. Официальный интернет-сайт ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд» [электронный ресурс] Режим доступа: http://osdusshor.ru/

7. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] Режим доступа: http://rusada.ru

8. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (http://www.wada-ama.org/)

9. Сайт проекта «ФизкультУра» [электронный ресурс] Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru

10. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] Режим доступа: www.lib.sportedu.ru

11. Теория и методика физического воспитания и спорта [электронный ресурс] Режим доступа: www.fizkulturaisport.ru

12. Теория физического воспитания [электронный ресурс] Режим доступа: www.ns-sport.ru

13. Вэб-Сайт журнала "Лыжный спорт" [электронный ресурс] Режим доступа: https://www.skisport.ru/

Приложение №1

Индивидуальный план спортивной подготовки на _____ год

вид спорта_____

1.Сведения об обучающемся

Ф.И.О. обучающегося _____

дата рождения _____ рост _____ вес _____

спортивный разряд/звание _____ специализация _____

состав сборной _____ этап спортивной подготовки _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

2.Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде

2.1. Результаты выступления на соревнованиях _____

2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:

Преимущества _____

Недостатки _____

3.Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде

3.1.Участие в соревнованиях

Наименование соревнований	**Планируемый результат**	**Фактический результат**

3.2.Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке

Задачи	**Средства**	**Сроки**

Приложение №2

Годовой учебно-тренировочный план

отделения лыжных гонок

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		12-24	12-24	12-24	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20
1.	Общая физическая подготовка	162	170	208	208	224	264	298	336
2.	Специальная физическая подготовка	62	78	116	144	188	216	266	298
3.	Техническая подготовка	56	32	42	94	82	94	96	108
4.	Тактическая подготовка	8	8	10	12	14	16	16	18
5.	Теоретическая подготовка	8	8	10	12	14	16	16	18
6.	Психологическая подготовка	4	4	8	10	12	14	14	16
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	18	26	34	38
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	4	4	4	4	4	4
9.	Контрольные мероприятия	4	4	6	6	6	6	6	6

	(тестирование и контроль)								
10.	Спортивные соревнования	6	6	12	20	62	72	82	94
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	728	832	936

Приложение №3

Календарный план воспитательной работы отделения лыжных гонок

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профессионально-спортивная 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.	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: акция «Здоровье – золото! (марафон зарядок) Проведение Дня открытых дверей в спортивной школе: мастер-классы по	В течение года

		лыжным гонкам	
1.4.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
1.5.	Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов	- Участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний	В течение года
2.	**Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся**		
2.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур	В течение года
2.2.	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; - военно-спортивных мероприятиях – «Школа мужества» и др.; - акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага - посещение музеев боевой славы; - проведение месячника военно-патриотического воспитания; - профилактические беседы: по профилактике ДТП и соблюдению ПДД - участие во внутришкольной квест-игре «День народного единства»	В течение года
3.	**Нравственное воспитание и развитие творческого мышления**		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

	спортивных результатов)	- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
3.2.	Формирование личностных качеств	Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям» Участие в творческом конкурсе к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	В течение года
4.	**Правовое воспитание**		
4.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД Участие в мастер-классах, акциях: «Закон+Я=Друзья!» (викторина по правопорядку и личной ответственности несовершеннолетних) Участие в интерактивной игре «Звонок мошенника»	В течение года
5.	**Социологическое воспитание**		
5.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Составление социального паспорта группы Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня; спортивный праздник «Семейный ералаш» Участие в акциях: День пожилого человека (поздравление бабушек и дедушек) Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	В течение года

Приложение №4

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах о обязанностях спортсмена, о

			процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях

Приложение №5

Тесты для проверки знаний обучающихся

по итогам освоения теоретической подготовки

Тест «Лыжная подготовка» 1

1.Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж

a. длина палок на 30 см меньше роста лыжника
b. длина палок равна росту лыжника
c. длина палок немного больше роста лыжника

2. Укажите правильный вариант держания лыжной палки

a. кисть продевается в ремешок сверху и упирается на рукоятку
b. кисть продевается в ремешок снизу и упирается на него
c. правильны оба варианта

3. Перечислите основные способы передвижения на лыжах

a. классический и коньковые стили передвижения
b. лыжные ходы, стойки спусков, способы подъёмов и торможений, поворотов, преодоление неровностей
c. переходы с одного лыжного хода на другой

4. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

a. может не уступать лыжню
b. следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
c. следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

5. Самый простой способ торможения на лыжах:

a. «плугом»
b. «на параллельных лыжах»
c. «полуплугом»

6. При обгоне лыжника подают сигнал:

a. свистком
b. голосом
c. касанием палкой

7. Основной ход в лыжной подготовке по школьной программе:

a. попеременный двухшажный
b. одновременный одношажный
c. одновременный двухшажный

8. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

a. армрестлинг
b. биатлон
c. бобслей

9. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

a. общий
b. одиночный или парный
c. групповой

10. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:
a. быстроту
b. силу
c. выносливость

11. На лыжи для классического хода парафин наносят
a. на колодку лыжи
b. на концы лыж
c. на всю скользящую поверхность

12. Передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами)
a. лыжные гонки
b. биатлон,
c. фристайл

13. Объясните основное назначение парафинов и лыжных мазей
a. защищать лыжи от механических повреждений
b. улучшить скольжение и обеспечить хорошее сцепление лыж со снегом
c. обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности лыжи

14. Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.
a. на крупнозернистом снеге
b. на свежевыпавшем снеге
c. на падающем снеге

15. Биатлон - это:
a. скоростной спуск на лыжной доске;
b. прыжки с трамплина с элементами акробатики;
c. лыжные .гонки со стрельбой из винтовки.

16. В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам
a. Норвегии
b. Франции
c. Финляндии

17. Как называются стойки спусков со склона
a. высокая, средняя, низкая
b. с выпрямленными ногами и в полуприседе
c. глубокая, низкая, прямая

18. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:
a. «лесенкой»
b. «елочкой»
c. беговым шагом

19. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?
a. коньковый
b. классический
c. четырехшажный

20**.** Сноуборд - это:

a. скоростной спуск на лыжной доске
b. прыжки с трамплина с элементами акробатики
c. **прыжки с трамплина на мини лыжах**

Оценивание:
«5» - 20-18 правильных ответов
«4» - 17-13 правильных ответов
«3» -12-9 правильных ответов
«2» - 8 и ниже правильных ответов

Тест «Лыжная подготовка» 2

1. Назовите рекомендуемую длину лыжных палок для коньковых лыж

a. длина папок равна росту лыжника
b. длина палок несколько превышает рост лыжника
c. длина палок на 20 см меньше роста лыжника

2. Укажите правильный вариант держания лыжной палки
   a. кисть продевается в ремешок сверху и упирается на рукоятку
   b. кисть продевается в ремешок снизу и упирается на него
   c. правильны оба варианта
3. Какого способа передвижения на лыжах не существует:
   a. попеременный четырехэтажный ход
   b. попеременный двухшажный ход
   c. попеременный четырехшажный ход
4. При подготовке лыж для конькового хода наносить парафин необходимо
   a. на всю скользящую поверхность
   b. на колодку лыжи
   c. только на концы лыж
5. Биатлон относится к:
   a. санному виду спорта
   b. конькобежному спорту
   c. лыжному виду спорта
6. Определить на рисунке торможение «плугом»:

a. V
b. |\
c. =

7. Объясните основное назначение парафинов и лыжных мазей
   a. защищать лыжи от механических повреждений
   b. улучшить скольжение и обеспечить хорошее сцепление лыж со снегом
   c. обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности лыжи
8. Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.
   a. на крупнозернистом снеге

b. на свежевыпавшем снеге
c. на падающем снеге

9. Фристайл - это:
a. скоростной спуск на лыжной доске;
b. прыжки с трамплина с элементами акробатики;.
c. гонки с преследованием без применения лыжных палок.

10. В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам
a. Норвегии
b. Франции
c. Финляндии

11. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими, чтобы уравнять возможности называют:
a. голкипер
b. гандикап
c. предварительный старт

12. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?
a. нет, обязан уступить в любом случае
b. можно
c. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

13. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:
a. касанием рукой лыжника
b. наездом на пятки лыж соперника
c. голосом

14. Основой техники попеременного двухшажного хода является...
a. широкий скользящий шаг
b. попеременная работа палками
c. сильное отталкивание ногой

15. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?
a. незаконченный толчок ногой
b. двухопорное скольжение
c. незаконченный толчок рукой

16. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?
a. может не уступать лыжню
b. следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
c. следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

17. Самый удобный способ подъема наискось:
a. «елочка»
b. «лесенка»
c. «полуелочка»

18. Наиболее удобная, устойчивая стойка лыжника при спуске:

a. основная
b. высокая
c. низкая

19. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?
a. коньковый
b. классический
c. четырехшажный

20**.** Укажите способ поворотов в движении
a. упором, нажимом, разворотом, прыжком
b. переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах
c. **прыжком, махом, соскальзыванием**

Оценивание:
«5» - 20-18 правильных ответов
«4» - 17-13 правильных ответов
«3» -12-9 правильных ответов
«2» - 8 и ниже правильных ответов

Тест «Лыжная подготовка» 3

1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?
a. плугом
b. торможение падением
c. боком

2. Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев
a. елочкой
b. лесенкой

3. Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?
a. только одиночным
b. только общим
c. одиночным, парным и общим

4. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?
a. коньковый
b. классический

5. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?
a. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
b. эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода
c. длина лыж не имеет значения

6. Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?

a. нет
b. да

7. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

a. нет, обязан уступить в любом случае
b. можно
c. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

8. Какого способа передвижения на лыжах не существует:

a. попеременный четырехэтажный ход
b. попеременный двухшажный ход
c. попеременный четырехшажный ход

9. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?

a. 1984
b. 1878
c. 1956.

10. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

a. может не уступать лыжню
b. следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
c. следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

Оценивание:

«5» - 10-9 правильных ответов

«4» - 8-7 правильных ответов

«3» - 6-5 правильных ответов

«2» - 4 и ниже правильных ответов

Тест «Лыжная подготовка» 4

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

a. Франция, Бельгия, Германия
b. Швеция,. Норвегия, Финляндия
c. Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

a. 1956г, Италия
b. 1924г, Франция
c. 1952г, Норвегия

3. Самый распространенный лыжный ход:

a. попеременный двухшажный
b. попеременный четырехшажный
c. одновременный бесшажный

4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?
   a. коньковый
   b. классический
   c. четырехшажный
5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?
   a. слалом, лыжные гонки
   b. прыжки с трамплина, биатлон
   c. лыжные гонки, прыжки с трамплина

6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной?

a. 70
b. 50
c. 40

7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной?
   a. 30,
   b. 50
   c. 40

8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременный) даны по работе:
   a. ног
   b. туловища
   c. рук
9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:
   a. двухшажный
   b. трехшажный
   c. четырехшажный
10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

a. поворота на месте
b. подъемов и спусков
c. ступающего и скользящего шага

11. Самый удобный способ подъема наискось:
   a. «елочка»
   b. «лесенка»
   c. «полуелочка»
12. Выбор способа подъема в гору зависит от:
   a. крутизны склона.
   b. длины палок
   c. длины лыж
13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:
   a. «лесенкой»
   b. «елочкой»
   c. беговым шагом

14. Определить на рисунке торможение «плугом»:
    a. V
    b. Б. |\
    c. = -
15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?
    a. армреслинг
    b. биатлон
    c. бобслей
16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими, чтобы уравнять возможности называют:
    a. голкипер
    b. гандикап
    c. предварительный старт
17. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?
    a. нет, обязан уступить в любом случае
    b. можно
    c. в случае, если до финиша остается 200 м и менее
18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:
    a. касанием рукой лыжника
    b. касание палкой лыж соперника
    c. голосом
19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?
    a. одиночным
    b. парным
    c. общим
20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше коньковый или классический?
    a. коньковый
    b. классический
21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?
    a. эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода
    b. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
    c. длина лыж не имеет значения
22. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?
    a. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
    b. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
    c. одинаковые по высоте как и в классике
23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?
    a. увеличить скорость
    b. сохранить скорость

c. сохранить равновесие

24. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:

a. впереди креплений
b. на уровне креплений
c. позади креплений

25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:

a. попеременный двухшажный ход
b. попеременный четырехшажный ход
c. одновременный бесшажный ход

26. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

a. общий
b. одиночный или парный
c. групповой

27. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

a. быстроту
b. силу
c. выносливость

28. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:

a. физические упражнения ациклического характера
b. комбинированные физические упражнения
c. **физические упражнения циклического характера**

Оценивание:
«5» - 28-25 правильных ответов
«4» - 24-19 правильных ответов
«3» -18-13 правильных ответов
«2» -12 и ниже правильных ответов

Тест «Лыжная подготовка» 5

1. Впервые советские лыжники приняли участие в **7** зимних Олимпийских играх в каком году?

a. 1956г. (Кортина д’ Ампеццо - Италия);
b. 1960г. (Скво-Вэлли-США);
c. 1976г. (Инсбрук- Австрия).

2. Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала на VII Олимпийских играх.

a. Раиса Ерошина;
b. Алевтина Колчина;
c. Любовь Баранова (Козырева).

3. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе

a. ног;
b. туловища;
c. рук

4. Существуют попеременный и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?

a. в длине скользящего шага.
b. в маховом выносе ноги.
c. в работе рук.

5. Основой техники попеременного двухшажного хода является...

a. широкий скользящий шаг;
b. попеременная работа палками;
c. сильное отталкивание ногой.

6. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?

a. незаконченный толчок ногой;
b. двухопорное скольжение;
c. незаконченный толчок рукой.

7. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре

a. -4°...-7 . С;
b. -10°...-12°. С;
c. -14°...-16°С.

8. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?

a. потере равновесия при скольжении;
b. укорочению скользящего шага;
c. снижению силы отталкивания ногой.

9. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно - и двухшажного ходов?

a. широкий скользящий шаг;
b. недостаточный наклон туловища вперед при отталкивании палками.
c. незаконченный толчок палками.

10. К попеременным ходам относится

a. бесшажный ход;
b. одношажный ход;
c. двухшажный ход.

11. К одновременным ходам относится

a. Двухшажный ход;
b. трехшаждый ход;
c. четырехшажный ход.

12. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом

считается

a. попеременный двухшажный ход;
b. одновременный бесшажный ход;
c. одновременный одношажный ход.

13. Выбор способа подъема в гору зависит от

a. крутизны склона;
b. длины палок;
c. длины лыж

14. Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25%?

a. одновременный бесшажный.
b. одновременный одношажный.
c. попеременный двухшажный.

15. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является

a. сгибание ног в коленях;
b. чрезмерный наклон туловища вперед;
c. выставление вперед одной лыжи;

16. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при пологом спуске?

a. низкая.
b. средняя.
c. высокая.

17. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.

a. упором.
b. переступанием.
c. плугом.

18. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?

a. присесть и упасть вперед по ходу спуска.
b. присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад.
c. глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона.

19. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?

a. торможение палками сбоку.
b. глубокий присед.
c. выставление палок кольцами вперед.

20. Основным методом развития выносливости у лыжника является метод тренировки.

a. повторный;
b. интервальный;
c. равномерный

21. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует

учитывать

a. время поведения занятий;
b. температуру воздуха и наличие ветра;
c. рельеф местности

22. Причиной потертости ноги чаще всего бывает

a. тесная обувь;
b. длительное передвижение;
c. усталость

23. Какая причина считается уважительной, чтобы не пойти на тренировку?

a. снегопад.
b. усталость.
c. повышенная температура тела.

24. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал

a. касанием рукой лыжника;
b. касанием палкой лыж соперника;
c. голосом'

25. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны

a. сойти с лыжни одной лыжей;
b. сойти с лыжни обеими лыжами;
c. остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.

26. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?

a. гимнастика.
b. волейбол.
c. лыжные гонки.

Оценивание:

«5» - 26-24 правильных ответов «4» - 23-19 правильных ответов

«3» -18-13 правильных ответов «2» -12 и ниже правильных ответов

Приложение №6

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:**	**≈ 480-600**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 53-67	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 53-67	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	≈ 53-67	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	≈ 53-67	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и	≈ 53-67	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник

	спортом			самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 53-67	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 53-67	июнь	Классификация спортивных соревнований. 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	≈ 53-67	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 53-67	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:**	**≈ 720/1080**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 80/120	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	≈ 80/120	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 80/120	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 80/120	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	≈ 80/120	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 80/120	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 80/120	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по	≈ 80/120	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и

	виду спорта			хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 80/120	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.