

МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЁННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТАЛИЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«ТАЛИЦКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОДО ТМО «Талицкая СШ
имени Ю.В. Исламова»



А.С. Долматов

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

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки - 3 года;

учебно-тренировочный этап - 5-6 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается.

Оглавление

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	3
2.2 Объём программы	4
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	5
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5 Календарный план воспитательной работы	8
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7 Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III. Система контроля	19
3.1 Контрольные, контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки вида спорта «лыжные гонки»	19
IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»	21
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	21
4.2 Учебно-тематический план	46
V. Особенности осуществления спортивной подготовки	49
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
6.1 Материально-технические условия реализации Программы	49
6.2 Кадровые условия реализации Программы	54
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы	54

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «лыжные гонки» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных положениями ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта.

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

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее - ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №1.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-6	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

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

Срок обучения на этапе начальной подготовки составляет три года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям следующего этапа и возраста. Количество человек в учебно-тренировочной группе - 12.

Срок обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) составляет пять-шесть лет, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям следующих этапов. Количество человек в учебно-тренировочной группе - 10.

Количество обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) может быть увеличено (не должно превышать двукратного количества) с учётом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Срок обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается. Количество человек в учебно-тренировочной группе соответствует наличию обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный ФССП.

2.2 Объём программы

Объём Программы представлен в Таблице № 2. Объём Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки утверждается Организацией.

Программа рассчитана на 52 недели в год, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трёх часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

Таблица № 2

Объём Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24

Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248
------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- Учебно-тренировочное занятие (Таблица № 3);
- Учебно-тренировочное мероприятие (Таблица № 4);
- Спортивные соревнования (Таблица № 5).

Таблица № 3

Учебно-тренировочные занятия
Формы обучения

Форма учебно-тренировочных занятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Групповая	+	+	+
Смешанная	+	+	+
Индивидуальная			+

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Таблица № 5

Спортивные соревнования

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

соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трех лет	
Контрольные	2	3	6	9	10
Основные	-	2	6	8	11

В соответствии с положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях участники должны иметь требуемый уровень спортивной квалификации, определенный возраст, пол, иметь медицинский допуск к соревнованиям, соблюдать общероссийские антидопинговые правила.

Направление обучающихся на спортивные соревнования осуществляется Учреждением на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий календарного плана и регионального Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план определяет:

- общий объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по этапам (годам) обучения;

- общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса;

- выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

План составляется, регулируются и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Рекомендуемый годовой учебно-тренировочный план представлен процентном соотношении в Таблице № 6.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-64	58-60	40-42	34-36	25-34
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	20-28	28-30	30-35	35-40
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	10-12	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	14-18	10-14	16-18	10-12	10-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	4-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Учебно-тренировочный процесс должен осуществляться в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

В ходе поведения учебно-тренировочных занятий подготовка обучающихся должна осуществляется обязательным соблюдением требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Лыжные гонки».

2.5 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на спортивный сезон с учётом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы.

Основные направления воспитательной работы:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- подготовку обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности;

- воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации;
- формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования;
- формирование культуры здорового образа жизни и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. а также организацию свободного времени обучающегося.

Задачи:

- Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
- Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
- Целенаправленный поиск условий для максимального проявления профессиональной ориентации обучающихся, формирования привычки к систематическому труду, увеличение степени самостоятельности и самоконтроля.
- Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.
- Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в Таблице № 7.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологи; - участие в судействе физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований в качестве судьи или помощника судьи, секретаря или помощника секретаря.	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; - подача команд; - организация выполнения строевых упражнений; - показ общеразвивающих и	В течение года

		специальных упражнений, контроль за их выполнением.	
1.3	Работа по профориентации	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников.	В течение года
1.4		Проведение социологического опроса выпускников МКОДО ТМО «Талицкая СШ м. Ю.В. Исламова» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации.	В течение года
1.5		Проведение профориентации в форме мультимидийной презентации по рассказывающих о работе тренера-преподавателя.	В течение года
1.6		Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя.	Май
1.7		Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью.	Апрель
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - участие в физкультурно-массовых сероприятиях в соответствии с календарным планом мероприятий ТМО.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки; - режим и культура питания: оптимальное питание, спортивное питание, питание в период соревновательной деятельности, питьевой режим; - профилактика переутомления и травм, поддержка физических	В течение года

		кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета; - массажи и самомассаж; - основные приемы восстановления после физических нагрузок.	
2.3		Профилактические беседы о ЗОЖ, публикации на страничке в социальных сетях.	В течение года
2.4		Участие в акциях: - «Всемирный день отказа от курения»; - «Спорт против наркотиков»; - Всемирный день борьбы со СПИД, - «Антидопинг это ...» и пр.	Ноябрь, декабрь
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, со спортсменами, ветеранами спорта, с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- Проведение спортивно-массовых мероприятий, посвященных Победе в Великой отечественной войне 1941-1945 г.г., ветеранам боевых действий, воинам-интернационалистам и участникам СВО. - Встречи с ветеранами, участниками боевых действий, воинами-интернационалистами, участниками СВО. - Участие в парадах, церемониях открытия (закрытиях), награждениях на указанных мероприятиях; - проведение тематических физкультурно-спортивных праздников.	В течение года
3.3		«Папа - может всё», приуроченное к	Февраль

		Дню защитника Отечества.	
3.4		«Вперед, мальчишки!» приуроченное к Дню защитника Отечества.	Февраль
3.5		«Юные защитники России», приуроченное к Дню защитника Отечества.	Февраль
4. Семья			
4.1	Воспитание любви и верности, уважения к родителям, заботы о старших и младших, заботы о продолжении рода, преемственности поколений	Проведение беседы о семейных ценностях и традициях.	В течении года
4.2		Участие в конкурсе презентаций «Герои в моей семье».	май
4.3		Участие в семейных спортивных мероприятиях: «Лучшая мама - спортивная мама».	март
4.4		«Папа может всё».	февраль
4.5		«Папа, мама, я - спортивная семья».	апрель
4.6		«День снега».	январь
4.7		Турнир «Хоккейные мамы», посвященный Дню хоккея.	декабрь
4.8		День лыжной базы.	декабрь
4.9		Совместные походы на природу.	В течении года
5. Труд и творчество			
5.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.2		Беседы по теме: «Спортивный этикет».	В течение года
5.3		Спортивный праздник «Будь в спорте» в рамках Международного дня спорта на благо мира и развития.	Апрель
5.4		Спортивный праздник «Мама, папа, я - спортивная семья!» в рамках Международного дня спорта на благо мира и развития.	Апрель
5.5			
5.6		Спортивный праздник, «Наперегонки с ветром» приуроченный Всемирному дню бега.	Июнь
5.7		Спартакиада, приуроченная к празднованию Дня России.	Июнь
5.8		Спортивный праздник, «Юные	Июнь

		олимпийцы, вперед» посвященный международному олимпийскому дню.	
5.9		Конкурс листовок «Мы за ЗОЖ».	Сентябрь
5.10		- Конкурс по оформлению внутришкольного пространства к традиционным праздникам;	Октябрь
5.11		- участие в фотоконкурсах; - участие в конкурсе спортивных поздравлений.	Декабрь
6. Наука			
6.1	Беседы о том, как реально научные достижения влияют на спортивную составляющую общественной жизни	Теоретические знания: знакомство обучающихся с новыми направлениями научной деятельности, которые связаны со спортивной сферой, такими как биомеханика, физиология, спортивная психология, спортивная медицина.	В течении года
7. Искусство и литература.			
7.1	Научно-познавательные беседы с целью: - расширить знания учеников о содружестве спорта и искусства; - выявить роль искусства в пропаганде физической культуры, спорта;	- Беседы, проводимые совместно с сотрудниками Библиотечно-информационной системы; - современные авторы о спорте; - мемуары великих спортсменов.	Август, апрель
7.2	- воспитание интереса учащихся к данной теме	Просмотр и обсуждение художественных фильмов о спорте и спортсменах.	Апрель, август
8. Природа			
8.1	Показать обучающимся, что природа и спорт – два неотъемлемых компонента здорового образа жизни	Беседы на тему: - Спорт как мощный инструмент для поддержания физического и психического здоровья. - Регулярные тренировки и укрепление сердечно-сосудистой системы; - спорт как инструмент борьбы со стрессом, улучшения настроения и укрепления иммунитета. Организация экологических мероприятий и спортивных соревнований на природе как элемент заботы о здоровье и окружающей среде. Беседы о родной земле, заповедной природе, планете Земля, экологическом сознании. Проведение инструктажа с обучающимися по правилам поведения в лесопарковой зоне, природном массиве, на водных объектах.	В течении года

8.2	Практические учебно-тренировочные занятия, участие в акциях в защиту природы и окружающей среды, спортивно-массовых мероприятиях	Проведение тренировок на природе;	В течении года
8.3		Участие обучающихся в традиционном туристическом слёте.	сентябрь
8.4		Участие обучающихся в сезонных субботниках.	Апрель, октябрь
9. Традиционные российские религии			
9.1	На основе межконфессионального диалога формирование у обучающихся представлений о вере, ценности религиозного мировоззрения, толерантности	Цикл бесед о многонациональности российских регионов, о ценностях и традициях народов разных национальностей и вероисповедания. Знакомство с правилами этикета, нормами поведения, местными традициями различных регионов России.	В течении года
9.2		Знакомство с правилами этикета, нормами поведения, местными традициями различных регионов России.	В течении года
10. Человечество			
10.1	Мир во всем мире, многообразие культуры народов, прогресс человечества, международное сотрудничество	Просмотр программы «Время» на Первом канале ТВ России, обсуждение новостей во всем мире, беседы о многообразии культуры народов, прогрессе человечества и международном сотрудничестве.	В течении года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице № 8.

Таблица № 8

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	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. «Честная игра»	1 раз в год	Согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов

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

	2.Семинар	«Виды нарушений Антидопинг овы правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
--	-----------	--	----------------	---

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Планирование и проведение инструкторской и судейской практики осуществляется тренером-преподавателем. Лыжные гонки как вид спорта представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в Таблице №9 .

Таблица № 9

План инструкторской и судейской практики

Этап подготовки	Вид практики	Описание
Этап начальной подготовки	Инструкторская практика	-
	Судейская практика	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение общеразвивающих упражнений в процессе разминки; Показ и исполнение технических элементов; теоретические знания и практические умения о выполнении упражнений и технических приёмов.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация одного лыжного хода, теоретические знания и практические умения при совершенствовании технического действия.
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта «Лыжные гонки». Присвоение квалификационной категории

		спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания. Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта.
--	--	---

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские мероприятия

Обучающиеся подлежат обязательному медицинскому обследованию, которое проводится не реже 1 раза в год.

Медицинское обследование предусматривает:

- общий и спортивный анамнез обучающихся для получения анкетных данных , сведения о перенесенных заболеваниях и травмах, особенностях физического развития;
- наружный осмотр;
- антропометрические измерения;
- обследование сердечно-сосудистой и дыхательной систем и иных дополнительных обследований;
- проведение функциональных проб.

Допуск к соревнованиям осуществляется на основании заявки, заверенной медицинским работником.

Медико-биологические мероприятия

Медико-биологические мероприятия в системе спортивной подготовки (медико-биологическое обеспечение спортсменов) - это комплекс мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, а также на мониторинг работы функциональных систем в условиях физических и психоэмоциональных нагрузок.

Виды медико-биологических мероприятий в системе спортивной подготовки:

- Врачебный контроль - текущие медицинские обследования, этапные, углублённые медицинские осмотры, врачебно-педагогические наблюдения.
- Тестирование физической работоспособности - определение анаэробных и аэробных возможностей организма, экономичности выполнения соревновательного

упражнения, скоростно-силовых показателей и силовой выносливости рабочих мышечных групп.

- Психологическое тестирование - определение личностных особенностей спортсмена, скорости сенсомоторной реакции, оценка внимания и других показателей функции ЦНС.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в Таблице № 10.

Таблица № 10

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Предварительный медицинский осмотр	При допуске на спортивные мероприятия
	Этапный медицинский осмотр	1 раз в год
	Углубленный медицинский осмотр	2 раза в 12 месяцев
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этапный медицинский осмотр	1 раз в год
	Углубленный медицинский осмотр	2 раза в 12 месяцев
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Этапный медицинский осмотр	1 раз в год
	Углубленный медицинский осмотр	2 раза в 12 месяцев
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

III. Система контроля

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «лыжные гонки»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.1 Контрольные, контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки вида спорта «лыжные гонки»

Оценка результатов освоения программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблица № 11,12,13), а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 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 лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	10	5
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	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 (до двух лет)			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	---

Таблица № 13

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

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»

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

Программный материал для этапа начальной подготовки первого года обучения.

Практическая подготовка:

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

Специальная физическая подготовка. 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. Комплексы

специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

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

Контрольные упражнения. Участие в спортивных соревнованиях. Участие в 2-3 соревнованиях.

Список сокращений.

Классические ходы:

ПП 2-х ШХ – попеременный двухшажный ход; ОБХ – одновременный бесшажный ход;

ОБХ пнн – одновременный бесшажный ход, поднимаясь на носки; ООХ – одновременный одношажный ход;

ОДШХ – одновременный двухшажный ход. Коньковые ходы:

КПП 2-х ШХ – коньковый попеременный двухшажный ход; ПКХ – полу коньковый ход;

КООХ – коньковый одновременный одношажный ход; КОДХ – коньковый одновременный двухшажный ход.

БОР – без отталкивания руками: 1) с махами руками; 2) без маха руками.

Примерный комплекс учебно-тренировочных занятий для обучающихся ЭНП первого года обучения представлен в Таблице № 14.

Таблица № 14

Комплекс учебно-тренировочных занятий для ЭНП первого года обучения

Подготовительный (осенний) период - первый мезоцикл, пять недель, 15 учебно-тренировочных занятий (далее - УТЗ), преимущественное развитие быстроты.
Структура учебно-тренировочного занятия:
подготовительная часть - 15 минут: разминка - бег 600-800 метров, общеразвивающие упражнения (далее - ОРУ);
основная часть: упражнения по основным задачам учебно-тренировочного занятия;
заключительная часть - 5-7 минут: ходьба, упражнения на растягивание мышц, гибкость, координацию и внимание.

УТЗ № 1-3	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 ПП 2-х ШХ стоя на месте; смешанное передвижение - бег 40 %, ходьба 60 %. В следующих 4-х неделях последовательность развития физических качеств в недельных циклах сохраняется. Освоение техники ПП 2-х ШХ и КОДХ чередуется через неделю. Первые две недели изучение стойки лыжника и имитация движений в стойке, 3 и 4 недели шаговая имитация без палок.
Подготовительный (осенний) период - второй мезоцикл: пять недель, 15 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.	
УТЗ № 16-18	Задачи: ОФП с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств; освоение техники лыжных ходов. Разучивание ПП 2-х ШХ в стойке лыжника и в шаговой имитации, 2-3 игры для развития скоростно-силовых качеств. Имитация ПП 2-х ШХ; смешанное передвижение - бег 40%, ходьба 60% - 2,0-2,5 км Последовательность развития двигательных качеств в следующих четырехнедельных 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.
Подготовительный (осенний) период - 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 подъем 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) объем нагрузки для развития выносливости увеличить до 3,0 -3,5 км.
Соревновательный (зимний) период - пятнадцать недель, 45 учебно-тренировочных занятий, разучивание лыжных ходов и основ горнолыжной техники. Структура учебно-тренировочного занятия в соревновательный период: разминка; 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 ПП 2-х ШХ; повороты на месте; освоение структуры хода, передвижение без палок; повороты на месте ступающим шагом. Поочередно акценты на: одноопорное скольжение, подседание на толчковой ноге, отталкивание «на взлет», 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. Передвижение классическими ходами с различными комбинациями их смены; игра на лыжах на склоне.
УТЗ № 58-61	Задачи: освоение работы рук в ПП 2-х ШХ; разучивание горнолыжной техники. Передвижение ПП 2-х ШХ. 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 ПП 2-х ШХ. Передвижение ПП 2-х ШХ. Акцент на наваливание туловищем на палку при ее 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 чередование отталкивающей ноги; 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 ОБХ, 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 ООХ, акцент на поочередное отталкивание ногами. Акцент на синхронность движений и дыхания, мах руками вперед – вдох, отталкивание руками и ногой – выдох.
УТЗ № 75-79	Задачи: освоение техники КООХ; разучивание основ горнолыжной техники. Освоение структуры хода, акцентна 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 КПП 2-х ШХ; 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.
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-преподаватель определяет самостоятельно, по мере ее освоения. Один, два раза в неделю необходимо использовать подвижные игры на лыжах.
Переходный (весенне-летний) период - первый мезоцикл, шесть недель, 18 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие быстроты. Структура учебно-тренировочного занятия: подготовительная часть - 15 минут: разминка – бег 600-800 метров, ОРУ; основная часть: упражнения по рекомендуемому плану; заключительная часть - 5 -7 минут - ходьба, упражнения на растягивание мышц, гибкость, координацию, внимание.	
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.
Переходный (весенне-летний) период - второй мезоцикл, шесть недель, 18 учебно-тренировочных занятий, 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 пять недель структура микроцикла повторяется. По возможности использовать другие средства подготовки – велосипед, плавание, лыжероллеры.
Переходный (весенне-летний) период - третий мезоцикл, шесть недель, 18 учебно-тренировочных 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.
-----------	---

Программный материал для этапа начальной подготовки второго года обучения.

Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка, ходьба, комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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

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

Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 спортивных соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 спортивных соревнованиях по лыжным гонкам.

Примерный комплекс учебно-тренировочного процесса для обучающихся ЭНП второго года обучения по периодам, микроциклам и мезоциклам представлен в Таблице № 15.

Комплекс учебно-тренировочных занятий для ЭНП второго года обучения

Подготовительный период - первый мезоцикл, пять недель, 20 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие быстроты. Структура учебно-тренировочного занятия: подготовительная часть - 15 минут: бег 600-800 метров, ОРУ; основная часть - упражнения по рекомендуемому плану; заключительная часть - 5 -7 минут: ходьба, упражнения на растягивание мышц, упражнения на гибкость, координацию, внимание.	
УТЗ № 1	На роллерах. Задача: овладеть навыками передвижения на лыжероллерах. Основная часть: упражнения на роллерах на месте и в движении: ходьба на месте с опорой на палки; приставные шаги в обе стороны; ступающие шаги без проката; после 3 – 4 шагов прокат до остановки; передвижение без палок - 30 минут; спортивная игра.
УТЗ № 2	Задачи: ОФП; развитие быстроты; освоение техники ПП 2-х ШХ. Основная часть – ускорения 4-5 раз по 15-25 метров; игра с преимущественным развитием быстроты; прыжковая имитация ПП 2-х ШХ на горизонтальном участке 10 минут.
УТЗ № 3	Задачи: ОФП; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств; освоение техники КОДХ. Игра для развития быстроты; прыжки с двух ног 2 серии по 6-8 прыжков; многоскоки 2 серии по 10-12 отталкиваний (в виде игры-соревнования между командами); имитация КОДХ 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 обновленным содержанием. Остальные тренировки микроцикла (вторую, третью и четвертую) - выполнять повторение поставленных задач.	
УТЗ № 5 - 8	Добавить: передвижение без палок с большим прокатом; передвижение с палками с полной координацией
УТЗ № 9 - 12	Добавить: передвижение без палок с большим прокатом; передвижение с палками с полной координацией
УТЗ № 13 - 16	Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ. Акцент на подседание на опорной ноге 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 17 - 20	Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ. Акцент на отталкивание «на взлет» 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.
Подготовительный период - второй мезоцикл, пять недель, 20 тренировок, преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.	
УТЗ № 21	На роллерах. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ. 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-соревнования 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 ПП2-х ШХ. Прыжковая имитация ПП 2-х ШХ 8-10 минут; смешанное передвижение, бег 40 %, ходьба 60 % - 3,5-4,0 км.
Подготовительный период В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновленным содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвертую) выполнять повторение поставленных задач.	
УТЗ № 25 - 28	На роллерах. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ. Активный выпад маховой ноги, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.
УТЗ № 29 - 36	На роллерах. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ. Слитное выполнение хода, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут. Тренировка № 33. На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ. Передвижение КОДХ без палок 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.
УТЗ № 37 - 40	На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ Передвижение КОДХ с палками 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

Подготовительный период - третий мезоцикл, пять недель, двадцать тренировок, преимущественное развитие выносливости.	
УТЗ № 41	На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ. Акцент на сближение маховой ноги с опорной, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.
УТЗ № 42	Задачи: развитие выносливости; закрепление навыков передвижения ПП 2-х ШХ. Прыжковая имитация ПП 2-х ШХ 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 КОДХ. Прыжковая имитация КОДХ 8-10 минут; смешанное передвижение бег 40 %, ходьба 60 % 3,5-4,0 км.
Подготовительный период. В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновленным содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвертую) выполнять повторение поставленных задач.	
УТЗ № 45 - 48	На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ. 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 - 52	На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ. Основная часть: акцентна отталкивание «на взлет», 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.
УТЗ № 53 - 56	На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ. 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 - 60	На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ. 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 расчета установления снежного покрова с середины декабря - пятнадцать недель, 60 учебно-тренировочных занятий.	

УТЗ № 61-68	Задачи: освоение техники ПП 2-х ШХ; повороты на месте. Освоение структуры хода, передвижение без палок; повороты махом и прыжком. Акцент на: одноопорное скольжение, на подседание на толчковой ноге, отталкивание «на взлет», 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 ПП 2-х ШХ; разучивание основ горнолыжной техники. Передвижение ПП 2-х ШХ. 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 взлет», 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 взлет», 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 вперед, 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 вперед – 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, очередность отталкивания ногами, правильное выполнение структуры хода в целом.
УТЗ № 114-120	Задачи: освоение КПП 2-х ШХ; разучивание основ горнолыжной техники. Освоение структуры КПП 2-х ШХ. 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 ее освоения. Два раза в неделю необходимо использовать подвижные игры на лыжах.
Переходный (весенне-летний) период. Первый мезоцикл, три недели, 12 учебно-тренировочных занятий. Направленность – ОФП. Структура учебно-тренировочного занятия: подготовительная часть – 15 минут: бег 600-800 метров, ОРУ; основная часть - упражнения по рекомендуемому плану; заключительная часть - 5 - 7 минут: - упражнения на растягивание мышц, гибкость, равновесие и координацию.	
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 ПП 2-х ШХ 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 обновленным содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвертую) выполнять повторение поставленных задач.	
УТЗ № 137	Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ на роллерах. Акцент на отталкивание на «взлет», 30 минут; спортивная или подвижная игра.
УТЗ № 141	Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ на роллерах. Акцент на выпрямление опорной ноги, 30 минут; спортивная или подвижная игра.
УТЗ № 145	Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ на роллерах. Акцент на выпад маховой ноги, 30 -40 минут; спортивная или подвижная игра
УТЗ № 149	Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ 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 КОДХ на роллерах. Передвижение КОДХ 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 обновленным содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвертую) выполнять повторение поставленных задач.	
УТЗ №157 - 160	Задача: освоение техники КОДХ на роллерах. Передвижение КОДХ с палками 30 минут; подвижная или спортивная игра.
УТЗ № 161 - 164	Задача: освоение техники КОДХ на роллерах. Передвижение КОДХ, акцент на сближение маховой ноги с опорной, 30 минут; спортивная или подвижная игра.
УТЗ № 165 - 168	Задача: освоение техники КОДХ на роллерах. Передвижение на роллерах, акцент на подседание на опорной ноге, 30 минут; спортивная или подвижная игра.
УТЗ № 169 - 172	Задача: освоение техники КОДХ на роллерах. Основная часть: передвижение КОДХ, акцент на отталкивание на «взлет», 30 минут; подвижная или спортивная игра, 20 минут.
Четвертый мезоцикл, пять недель, 20 тренировок, преимущественное развитие выносливости.	
УТЗ № 173	Задача: освоение техники КОДХ на роллерах. Передвижение КОДХ, 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 обновленным содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвертую) выполнять повторение поставленных задач.	
УТЗ № 177 - 180	Задача: освоение техники КОДХ на роллерах. Слитное выполнение хода, 30 минут; подвижная или спортивная игра, 20 минут.
УТЗ № 181 - 184	Задача: освоение техники смены классических ходов на роллерах. Передвижение классическими ходами с различной последовательностью; подвижная или спортивная игра, 20 минут.
УТЗ № 185 - 188	Задача: освоение техники КОДХ на роллерах. Передвижение коньковыми ходами с различной последовательностью; спортивная или подвижная игра, 20 минут.
УТЗ № 189 - 192	Задача: освоение техники передвижения на роллерах. Передвижение со сменой классических и коньковых ходов, 30 минут. Подвижная или спортивная игра, 20 минут.

Программный материал для этапа начальной подготовки третьего года обучения.

Структура годичного цикла на этапе начальной подготовки третьего года обучения аналогична структуре этапа начальной подготовки второго года обучения.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа до двух лет обучения.

Практическая подготовка для УТЭ 1 - го года обучения:

Физическая подготовка. Кроссовая подготовка, ходьба. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на повышение гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры, направленные на повышение ловкости, быстроты. Упражнения, направленные на повышение общей и силовой выносливости. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической

структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на учебно-тренировочных занятиях и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, в том числе для формирования скоростной техники, а также для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Обучающиеся УТЭ 1-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 12-15 стартах.

Восстановительные мероприятия. Рациональная тренировка и режим спортсменов должны предусматривать интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки для обучающихся УТЭ 1-го года обучения представлена в Таблице № 16.

Таблица № 16

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок для обучающихся

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	80	110	110	100	70	50	35	35	30	28	30	20	692
Бег II зона, км	30	43	55	68	65	60	-	-	-	-	-	15	336
Бег III зона, км	4	6	6	9	16	8	-	-	-	-	-	-	49
Бег IV зона, км	-	4	6	8	4	4	-	-	-	-	-	-	26
Имитация, прыжки, км	-	2	3	5	5	5	-	-	-	-	-	-	20
Всего	114	165	180	190	160	127	35	35	30	28	30	35	1129
Лыжероллеры I зона, км	-	20	40	40	20	37	10	-	-	-	-	-	167

Лыжероллеры зона, км	II	-	-	20	32	27	30	20	-	-	-	-	-	129
Лыжероллеры зона, км	III	-	-	-	3	3	3	-	-	-	-	-	-	9
Всего		-	20	60	75	50	70	30	-	-	-	-	-	305
Лыжи I зона, км								20	50	45	46	4	-	203
Лыжи II зона, км		-	-	-	-	-	-	20	100	130	76	66	-	392
Лыжи III зона, км		-	-	-	-	-	-	-	10	22	28	32	-	92
Лыжи IV зона, км		-	-	-	-	-	-	-	5	8	10	5	-	28
Всего		-	-	-	-	-	-	40	165	205	160	145	-	715
Общий объем		114	185	240	265	210	197	160	200	235	188	175	35	2200
Спортивные игры, час		10	10	10	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105

Практическая подготовка для УТЭ 2 года обучения:

Физическая подготовка. Кроссовая подготовка, ходьба. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на повышение гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры, направленные на повышение ловкости, быстроты. Упражнения, направленные на повышение общей и силовой выносливости. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки является совершенствование элементов классического хода, конькового хода и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Контрольные упражнения и соревнования. Обучающиеся УТЭ 2-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 12-15 стартах на дистанциях 3 км, 5 км и 10 км классическим и свободным стилем.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки для обучающихся УТЭ 2-го года обучения представлена в Таблице № 17.

Таблица № 17

План-схема построения учебно-тренировочного нагрузок для обучающихся

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	52	72	103	126	74	54	40	40	45	42	45	50	743
Бег II зона, км	32	41	63	78	86	64	26	-	-	-	-	25	415
Бег III зона, км	5	5	10	13	20	10	5	-	-	-	-	-	68
Бег IV зона, км	3	5	5	7	10	4	-	-	-	-	-	-	34
Имитация, прыжки,	-	3	8	12	6	10	4	-	-	-	-	-	43

км													
Всего	92	126	189	236	196	142	75	40	45	42	45	75	1303
Лыжероллеры I зона, км	30	35	40	41	22	20	10	-	-				189
Лыжероллеры II зона, км	20	42	45	51	52	53	45	-	-	-	-	-	308
Лыжероллеры III зона, км	-	-	5	5	10	5	-	-	-	-	-	-	25
Всего	50	77	90	97	84	78	55	-	-	-	-	-	531
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	30	100	81	68	68	-	344
Лыжи II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	116	180	120	65	-	501
Лыжи III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	18	32	36	44	-	130
Лыжи IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	9	16	10	6	-	41
Всего	-	-	-	-	-	-	50	243	309	234	180	-	1016
Общий объем	142	203	279	333	280	220	180	283	254	276	225	75	2850
Спортивные игры, час	10	12	15	15	10	7	6	5	4	4	7	15	110

Эффективность спортивной подготовки на УТЭ до двух лет обучения обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы учебно-тренировочного процесса, направленные на развитие специальной выносливости.

Допустимые объемы основных средств физической подготовки для юношей и девушек УТЭ до 2-х лет представлены в Таблице № 18, зоны интенсивности учебно-тренировочных нагрузок для юношей и девушек УТЭ до 2-х лет представлены в Таблице № 19.

Таблица № 18

Допустимые объемы основных средств физической подготовки для юношей и девушек

Показатель	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Общий объем циклической нагрузки, км	2100 -2500	2600 - 3300	1800 - 2100	2200 - 2700
Объем лыжной подготовки, км	700 - 900	900 - 1200	600 - 700	700 - 1000
Объем лыжероллерной подготовки, км	300-400	500-700	200-300	400-500
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

Таблица № 19

Зоны интенсивности учебно-тренировочных нагрузок для юношей и девушек

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	чсс, уд./мин
IV	Максимальная	>106	>190
III	Высокая	91-105	179-189
II	Средняя	76-90	151-178
I	Низкая	<75	<150

Программный материал для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет обучения

Практическая подготовка для УТЭ 3 года обучения.

Физическая подготовка. Кроссовая подготовка, спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы.

Специальная физическая подготовка. Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками), прыжковые. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

Техническая подготовка. Совершенствование техники конькового и классического ходов; совершенствование техники подъемов и спусков; совершенствование техники перехода с хода на ход.

Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Обучающиеся УТГ 3-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 18-19 стартах.

Восстановительные мероприятия. Массаж, баня, рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки для обучающихся УТЭ 3-го года обучения представлены в Таблице № 20.

Таблица № 20

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок для обучающихся

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	40	80	110	140	80	50	30	25	30	30	10	80	705
Бег II зона, км	35	40	50	60	60	80	62	20	10	10	20	25	472

Бег III зона, км	5	10	10	15	20	10	4	-	-				74
Бег IV зона, км	3	6	7	10	4	4	-	-	-				34
Имитация, прыжки, км	2	6	8	10	8	6	10	-	-				50
Всего	85	142	185	235	172	150	105	45	40	40	30	105	1334
Лыжероллеры I зона, км	30	60	70	90	50	20	30	-	-				350
Лыжероллеры II зона, км	30	32	60	60	70	70	60	-	-				382
Лыжероллеры III зона, км	5	5	10	10	15	10	5	-	-				60
Лыжероллеры IV зона, км	-	-	-	5	3	-	-	-	-				8
Всего	65	97	140	165	138	100	95	-	-				800
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	40	65	130	70	75	-	380
Лыжи II зона, км	-	-	-	-	-	-	40	170	170	154	ПО	-	644
Лыжи III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	28	45	50	53	-	176
Лыжи IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	12	25	16	12	-	65
Всего	-	-	-	-	-	-	80	275	370	290	250	-	1265
Общий объем	150	239	325	400	310	250	280	320	410	330	280	105	3339
Спортивные игры, ч	15	20	20	15	12	8	5	5	5	5	5	20	135

Практическая подготовка для УТЭ 4 года обучения.

Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка, спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы.

Специальная физическая подготовка. Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками), прыжковые. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

Техническая подготовка. Совершенствование техники конькового и классического ходов; совершенствование техники подъемов и спусков; совершенствование техники перехода с хода на ход; совершенствование горнолыжной техники.

Контрольные упражнения и участие в соревнованиях Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Обучающиеся 4-го года обучения в УТГ в

течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Восстановительные мероприятия. Массаж, баня, рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки для обучающихся УТЭ 4-го года обучения представлены в Таблице № 21.

Таблица № 21

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок для обучающихся

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	30	50	90	120	60	40	40	25	20	15	10	75	575
Бег II зона, км	40	58	70	80	85	80	62	25	30	25	20	35	610
Бег III зона, км	5	12	12	15	17	10	5	-	-	-	-	-	76
Бег IV зона, км	3	8	8	8	5	4	-	-	-	-	-	-	36
Имитация, прыжки, км	3	7	11	12	10	8	10	-	-	-	-	-	61
Всего	81	135	191	235	177	142	117	50	50	40	30	110	1358
Лыжероллеры I зона, км	40	80	80	100	60	56	50	-	-	-	-	-	466
II зона, км	35	40	70	70	80	70	50	-	-	-	-	-	415
III зона, км	5	8	8	15	20	10	10	-	-	-	-	-	76
IV зона, км	-	-	-	5	5	5	5	-	-	-	-	-	20
Всего	80	128	158	190	165	141	115	-	-	-	-	-	977
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	50	85	130	100	95	-	460
II зона, км	-	-	-	-	-	-	50	195	182	159	120	-	706
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	35	55	60	68	-	218
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	17	30	20	14	-	81
Всего	-	-	-	-	-	-	100	332	397	339	297	-	1465
Общий объем	161	263	349	425	342	283	332	382	447	379	327	110	3800
Спортивные игры, ч	15	16	20	18	14	10	10	8	7	5	8	19	150

Практическая подготовка для УТЭ 5-6 года обучения.

Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка, спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы.

Специальная физическая подготовка. Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками), прыжковые. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

Техническая подготовка. Совершенствование техники конькового и классического ходов; совершенствование техники подъемов и спусков; совершенствование техники перехода с хода на ход; совершенствование горнолыжной техники.

Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Обучающиеся 5-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-10 км

(девушки),

5-15 км (юноши).

Восстановительные мероприятия. Массаж, баня, рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки для обучающихся УТЭ 5-6 года обучения представлены в Таблице № 22.

Таблица № 22

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок для обучающихся

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период					Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	30	50	80	120	60	40	30	20	15	10	10	85	550
Бег II зона, км	50	63	80	90	89	90	62	30	35	30	30	36	685
Бег III зона, км	5	10	15	20	20	10	10	-	-	-	-	-	90
Бег IV зона, км	4	8	8	10	6	5	-	-	-	-	-	-	41
Имитация, прыжки, км	4	10	14	14	13	10	12	-	-	-	-	-	77
Всего	93	141	197	254	188	155	114	50	50	40	40	121	1443
Лыжероллеры I зона, км	40	100	100	110	70	66	50	-	-	-	-	-	536
Лыжероллеры II зона, км	40	50	80	80	90	100	70	-	-	-	-	-	510
Лыжероллеры III зона, км	5	10	15	20	25	13	10	-	-	-	-	-	98
Лыжероллеры IV зона, км	-	-	-	6	4	5	7	-	-	-	-	-	22
Всего	85	160	195	216	189	184	137	-	-	-	-	-	1166
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	65	120	155	130	115	-	585
Лыжи II зона, км	-	-	-	-	-	-	60	210	207	169	120	-	766
Лыжи III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	40	60	68	80	-	248
Лыжи IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	22	34	22	14	-	92
Всего	-	-	-	-	-	-	125	392	456	389	329	-	1691
Общий объем	178	301	392	470	377	339	376	442	506	429	369	121	4300
Спортивные игры, час	18	18	20	18	14	12	10	8	7	5	5	20	155

Для учебно-тренировочного периода УТЭ свыше двух лет обучения характерно, что удельный вес специальной спортивной подготовки возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и

соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости обучающегося.

Допустимые объемы основных средств физической подготовки для юношей и девушек УТЭ свыше двух лет представлены в Таблице № 23.

Таблица № 23

Объемы основных средств физической подготовки для юношей и девушек						
Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Общий объем нагрузки, км	3400-3700	5800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем роллерной подготовки, км	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, имитации, км	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Классификация интенсивности учебно-тренировочных нагрузок обучающихся на УТЭ свыше двух лет обучения представлена в Таблице № 24.

Таблица № 24

Зоны интенсивности учебно-тренировочных нагрузок для юношей и девушек			
Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин
IV	максимальная	>106	>185
III	высокая	91-105	175-184
II	средняя	76-90	145-174
I	низкая	<75	<144

Основной задачей технической подготовки на УТЭ свыше 2-х лет является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий обучающихся, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами, совершенствование отдельных технических элементов, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановки лыжных палок, овладению жесткой системой «рука – туловище». На учебно-тренировочных занятиях рекомендуется широко использовать многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях для достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства

На этапах ССМ целью спортивной подготовки является достижение высокого спортивного результата.

Основные задачи спортивной подготовки на этапах ССМ:

Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;

Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала при движении классическим и коньковым стилями.

Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, лыжи). В зимний период совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа спортивной подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Рекомендуется для обучающихся ССМ первого года при распределении учебно-тренировочных нагрузок применять примерный план-схему построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле для обучающихся, представленную в Таблице № 25, соответственно для обучающихся ССМ свыше года обучения применять примерный план-схему построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле представленную в Таблице № 26.

Таблица № 25

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок годичного цикла для обучающихся ССМ первого года

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	35	55	75	90	65	40	30	20	15	10	10	85	530
Бег II зона, км	50	73	90	100	100	100	72	40	35	30	30	50	770
Бег III зона, км	15	20	25	30	30	20	20	-	-	-	-	-	160
Бег IV зона, км	8	12	12	14	10	9	-	-	-	-	-	-	65
Имитация, прыжки, км	4	10	19	19	13	13	12	-	-	-	-	-	90
Всего	112	170	221	253	218	182	134	60	50	40	40	135	1615

Лыжероллеры I зона, км	50	100	100	114	80	76	50	-	-	-	-	-	570
Лыжероллеры II зона, км	60	70	100	100	110	120	80	-	-	-	-	-	640
Лыжероллеры III зона, км	10	20	25	32	35	23	15	-	-	-	-	-	160
Лыжероллеры IV зона, км	-	5	5	10	10	10	8	-	-	-	-	-	48
Всего	120	195	230	256	235	229	153	-	-	-	-	-	1418
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	105	205	185	180	165	50	890
Лыжи II зона, км	-	-	-	-	-	-	100	264	200	189	140	-	893
Лыжи III зона, км	-	-	-	-	-	-	20	72	100	100	108	-	400
Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Лыжи IV зона, км	-	-	-	-	-	-	10	32	44	37	34	-	157
Всего	-	-	-	-	-	-	235	573	529	506	447	50	2340
Общий объем	232	365	451	509	453	411	522	633	579	546	487	185	5373
Спортивные игры, ч	18	18	18	16	10	8	8	5	6	4	5	20	136

Таблица № 26

План-схема годичного цикла построения учебно-тренировочных нагрузок для обучающихся ССМ свыше года

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	XIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	35	60	70	80	50	30	30	20	15	10	10	85	495
Бег II зона, км	60	90	115	120	120	100	72	40	40	35	35	60	887
Бег III зона, км	25	50	60	75	44	-	-	-	-	-	-	-	254
Бег IV зона, км	10	18	25	25	20	7	-	-	-	-	-	-	105
Имитация, прыжки, км	10	20	20	25	30	20	-	-	-	-	-	-	125
Всего	140	238	290	325	264	157	102	60	55	45	45	145	1866
Лыжероллеры I зона, км	30	100	100	100	70	20	-	-	-	-	-	-	420
Лыжероллеры II зона, км	100	140	180	185	100	-	-	-	-	-	-	-	885
Лыжероллеры III зона, км	30	45	60	100	100	60	-	-	-	-	-	-	395
Лыжероллеры IV зона, км	-	15	18	20	25	-	-	-	-	-	-	-	78
Всего	160	300	358	400	380	180	-	-	-	-	-	-	1778
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	200	350	210	215	190	185	150	1500
Лыжи II зона, км	-	-	-	-	-	150	400	320	240	230	160	120	1620
Лыжи III зона, км	-	-	-	-	-	-	68	120	158	180	180	60	766

Лыжи IV зона, км	-	-	-	-	-	-	35	60	65	50	45	-	255
Всего	-	-	-	-	-	350	853	710	678	650	570	330	4141
Общий объем	300	538	648	725	644	687	955	770	733	695	615	475	7785
Спортивные игры, ч	18	18	18	16	10	8	8	5	6	4	5	20	136

Рекомендуется для обучающихся на всем периоде спортивной подготовки этапа ССМ учитывать объемы спортивной подготовки, предлагаемые в Таблице № 27.

Таблица № 27

Допустимые объемы основных средств подготовки для обучающихся на этапе ССМ

Показатели	Юниоры-мужчины		Юниорки-женщины	
	Год обучения			
	1-й	Свыше года	1-й	Свыше года
Общий объем нагрузки, км	5300-6200	6300-8300	4300-5000	5200-6300
Объем лыжной подготовки, км	2300-2800	3600-5000	2000-2300	2400-2900
Объем роллерной подготовки, км	1400-1600	1700-2000	1100-1200	1500-1600
Объем бега, имитации, км	1600-1800	2000-3000	1200-1400	1600-1800

Техническая подготовка на этапах ССМ решает следующие задачи: совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями; эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма обучающегося в процессе лыжной гонки.

Зоны интенсивности учебно-тренировочных нагрузок обучающихся на ССМ и ВСМ представлена в Таблице № 28.

Таблица № 28

Зоны интенсивности учебно-тренировочных нагрузок для обучающихся этапов ССМ

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин
IV	Максимальная	>106	183
III	Высокая	95-105	172-182
II	Средняя	81-94	141-171
I	Низкая	<80	140

4.2 Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке. Примерный учебно-тематический план представлен в Таблице № 29.

Таблица № 29

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль

		питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин.

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации:

- наличие лыжной трассы и (или) лыже-роллерной трассы, оборудованной для проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта «лыжные гонки»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован

Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля в соответствии с планом медицинского и медико-биологического обеспечения и восстановления;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 30, 31);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 32, 33).

Таблица № 30

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

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
4.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

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 №33

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

6.2 Кадровые условия реализации Программы

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

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

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

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационно-методического обеспечения:

1. Баталов, А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт». - Учебное пособие. 2001
2. Грушин, А.А. Баталов, А.Г. // Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений. Учебное пособие. – «Физическая культура». – М. - 2014. 106 с.
3. Дворецкий, В.А. Выбор и подготовка современных гоночных лыж. - Смоленск: РИО СГИФК, 2002.
4. Дворецкий, В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения. - Смоленск: РИО СГИФК, 2002.
5. Ермаков, В. В. Гурский, А.В. Биодинамика двигательных действий лыжников гонщиков. Смоленск 2017. 305 с.
6. Коркоран, М. Подготовка беговых лыж к соревнованиям: Пер. с франц. А.В.Зубковой. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Матвеев, Л.Н. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. Для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

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

9. Плохой, В.Н. Возраст и лыжные гонки // Лыжные гонки (электронная версия), 05.02.2018.

10. Плохой, В.Н. Тренировка молодых лыжников гонщиков // Лыжные гонки (электронная версия) 17.04.2019.

11. Плохой, В.Н. Истоки // Лыжные гонки (электронная версия) 14.07.2020.

12. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника. -М., 2001.

13. Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжника. -М., 2000.

14. Раменская, Т. И. Баталов, А.Г. Лыжные гонки: учебник. Москва, 2015. - 563 с.

15. Раменская, Т. И. Бурдина, М. Е. Техническая подготовка лыжников в беснежный период. ТВТ Дивизион, Москва, 2015. - 143 с.

16. «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» для этапа начальной подготовки (методическое пособие), авторы составители: В.Н. Плохой, кандидат педагогических наук; В.А. Озеров, советник президента ФЛГР по резерву, Москва-2020.

Методические указания:

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации/ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с.

(https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова - Москва: 2022. - 81 с.

Информационные образовательные ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://school-collection.edu.ru>

2. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://fcior.edu.ru>

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] URL: <http://window.edu.ru>

4. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] URL: <http://www.edu.ru>

5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] URL: <http://www.school.edu.ru/default.asp>

6. Сеть творческих учителей [Электронный ресурс] URL: <http://www.it-n.ru>

Информационные спортивно-методические ресурсы:

1. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - URL: <https://emir.gov.ru/>.

2. Федерация лыжных гонок России: <http://www.flgr.ru/>