

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
(МБУ ДО СШ)
Г. ПЫТЬ-ЯХ



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ

А.С. Вагин

Приказ № 233 от « 18 » 05 2023 г.

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

Разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.05.2023 г. №341, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 г. № 733, требованиями ЕВСК приложение №7 от 14.12.2022 г. №1216

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
 - тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 9 лет и старше

Инструктор-методист
Начальник отдела

Биктимерова Л.Г.
Ракина Е.Л.

Рецензент
к.б.н., доцент Высшей школы физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет», инструктор-методист отдела координации деятельности и методического обеспечения организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва БУ «ЦСПСКЮ»

Абрамов Э.Н.

г. Пыть-Ях, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
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	5
2.2 Объем Программы	5
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5 Календарный план воспитательной работы	9
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7 Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	22
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	22
3.2 Оценка результатов освоения Программы	22
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	23
4. Рабочая программа по виду спорта «Лыжные гонки»	28
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	28
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	37
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	38
6.1 Материально-технические условия реализации Программы	38
6.2 Кадровые условия реализации Программы	41
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы	42

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:
МБУ ДО СШ – муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа

НП – (этап) начальной подготовки

ДОПСП – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

УТ (СС) – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ССМ – (этап) совершенствования спортивного мастерства

ФКиС – физическая культура и спорт

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

ФЗ - федеральный закон

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 22 мая 2023 № 341 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

2. 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, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	В количестве
			Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10

[ФССП по виду спорта «лыжные гонки» приложение 1]

2.2 Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936

[ФССП по виду спорта «лыжные гонки» приложение 2]

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

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и теоретические);

- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4);
- иные виды (формы) обучения (учебно-тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль).

Таблица 3 – Учебно-тренировочные мероприятия

В сутках

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту пребывания учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1	2	3
1.1 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1 Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2 Восстановительные мероприятия		
2.3 Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4 Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	
2.5 Просмотровые учебно-тренировочные	-	До 60 суток

[ФССП по виду спорта «лыжные гонки» приложение 3]

Таблица 4 – Объём соревновательной деятельности

В количестве

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

[ФССП по виду спорта «лыжные гонки» приложение 4]

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 – Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, %

В процентах

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
1. Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36
2. Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28	28-30	30-32
3. Спортивные соревнования (%)	1-2	1-3	2-4	10-12
4. Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
6. Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

[ФССП по виду спорта «лыжные гонки» приложение 5]

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, в часах, рассчитываются на учебно-тренировочный год, в зависимости от установленной тренеру-преподавателю учебно-тренировочной нагрузки на соответствующий учебно-тренировочный год. Исходя из этого, составляется годовой учебно-тренировочный план, в часах, на соответствующий учебно-тренировочный год.

Примерный годовой учебно-тренировочный план приведен в таблице 6.

Реализация ДОПСП обеспечивается непрерывностью учебно-тренировочного процесса в течении 52 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ, реализующей ДОПСП по виду спорта «лыжные гонки», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Таблица 6 – Примерный годовой учебно-тренировочный план

№	виды подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																	
		НП						ТЭ										ССМ	
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		1,2,3 год	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка (час)	199	0,64	225	0,62	254	0,61	218	0,42	291	0,4	300	0,36	310	0,35	318	0,34	312	0,25
2	Специальная физическая подготовка (%)	57	0,18	69	0,19	84	0,2	156	0,3	218	0,3	250	0,3	274	0,31	300	0,32	437	0,35
3	Спортивные соревнования (%)	3	0,01	4	0,01	4	0,01	16	0,03	29	0,04	83	0,1	106	0,12	94	0,1	163	0,13
4	Техническая подготовка (%)	47	0,15	55	0,15	62	0,15	83	0,16	124	0,17	133	0,16	98	0,11	112	0,12	138	0,11
5	тактическая, теоретическая, психологическая (%)	3	0,01	7	0,02	8	0,02	16	0,03	22	0,03	25	0,03	34	0,04	47	0,05	75	0,06
6	Инструкторская и судейская практика (%)	нет	нет	нет	нет	нет	нет	10	0,02	15	0,02	16	0,02	27	0,03	28	0,03	49	0,04
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	0,01	4	0,01	4	0,01	21	0,04	29	0,04	25	0,03	35	0,04	37	0,04	74	0,06
		312	1	364	1	416	1	520	1	728	1	832	1	884	1	936	1	1248	1
	<i>часов в неделю</i>	6		7		8		10		14		16		17		18		24	
	<i>количество тренировок в неделю</i>	3		4		4		4		5		6		6		6		6	
	<i>количество тренировок в год</i>	156		208		208		208		260		312		312		312		312	
	<i>всего часов в год</i>	312		364		416		520		728		832		884		936		1248	

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

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

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

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится ежегодно, в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта, результатов выступлений на спортивных соревнованиях (выполнения разрядных требований), а также результатов сдачи вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (для вновь принятых спортсменов), согласно требованиям Положения о правилах приема, перевода, восстановления и отчисления из учреждения.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена, задач этапа подготовки. Воспитательное воздействие органически входит учебно-тренировочную деятельность и жизнь спортивной школы.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов, поощряться или осуждаться. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта);
- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек

Таблица 7 – Примерный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятий	Характеристика мероприятий	Даты проведения	Место проведения	Проводящие	Ответственные	Охват
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>1. Взаимодействие с общественными, национально-культурными и религиозными объединениями (организациями)</i>							
1.1	Открытый городской турнир по мини-футболу среди юношей 2007-2008 г.р., посвящённый Дню вывода войск из Афганистана	Мероприятие проводится при содействии Пыть-Яхского городского Отделения Российского Союза Ветеранов Афганистана «Побратимы» г. Пыть-Ях	февраль	ФСК с универсальным игровым залом	МБУ ДО СШ	Лещенко О.С.	50 чел.
1.2	Открытое первенство города по лыжным гонкам среди юношей и девушек «Закрытие зимнего спортивного сезона»	Планируется приглашение представителей НКО г. Пыть-Ях	март-апрель	Модульная лыжная база с комплектом спортивного оборудования и инвентаря	МБУ ДО СШ	Копылов Е.А.	49 чел.
1.3	Первенство города по пауэрлифтингу (жим лежа), среди юношей и девушек, юниоров и юниорок, посвящённое Дню толерантности	Планируется приглашение представителей НКО г. Пыть-Ях	октябрь	СОК, 10 мкр. Мамонтово 8а	МБУ ДО СШ	Симонов Д.В.	49 чел.
1.4	VII традиционный турнир по мини-футболу Памяти погибших в республике Афганистан, Чечне и других локальных конфликтах	Мероприятие проводится при содействии Пыть-Яхского городского Отделения Российского Союза Ветеранов Афганистана «Побратимы» г. Пыть-Ях	декабрь	ФСК с универсальным игровым залом	МБУ ДО СШ	Лещенко О.С.	50 чел.
1.5	Проведение воспитательных бесед по различным тематикам	Планируется приглашение представителей НКО г. Пыть-Ях	1 раз в полугодие	Объекты МБУ СШ	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л.	200 чел.
<i>2. Профилактика употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ</i>							
2.1	Беседы, направленные на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	Представители ОМВД России по г. Пыть-Ях	1 раз в квартал	Объекты МБУ СШ	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л.	200 чел.
2.2	Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	Тренеры-преподаватели, представители ОМВД по г. Пыть-Ях	1 раз в полугодие	Объекты МБУ СШ	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л.	200 чел.
	Размещение информации на	Обновление информации на сайте	1 раз в	Официальные сайт и	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л.	200

2.3	сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	и стендах учреждения	полугодие	страница «ВКонтакте» (МБУ СШ)		Биктимерова Л.Г.	чел.
<i>3. Профилактика правонарушений несовершеннолетних (со спортсменами отделений, родителями и законными представителями несовершеннолетних)</i>							
3.1	Информирование несовершеннолетних и родителей о функционировании «Детского телефона доверия» с единым общероссийским телефонным номером, о службах и учреждениях, оказывающих правовую, социальную и психологическую помощь несовершеннолетним	Размещение информации о Детском телефоне доверия на сайте и стендах учреждения	1 раз в год	Официальные сайт и страница «ВКонтакте» (МБУ СШ)	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л. Биктимерова Л.Г.	-
3.2	Организация работы по максимальному вовлечению несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, в организационные формы занятости	Привлечение несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении к занятиям спортом в отделения спортивной школы и участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в МБУ СШ	Постоянно, при наличии в списке спортсменом в МБУ СШ, несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении	Объекты МБУ СШ	Тренеры-преподаватели	Тренеры-преподаватели	-
3.3	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений и преступлений, совершаемых несовершеннолетними	Беседы, направленные на профилактику правонарушений несовершеннолетних Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику правонарушений несовершеннолетних, по предупреждению совершения	1 раз в квартал 1 раз в полгода	Объекты МБУ СШ	Представители ОМВД по г. Пыть-Ях Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Ракина Е.Л.	250 чел.

		<p>противоправных действий в отношении совершеннолетних</p> <p>Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику правонарушений, в том числе и профилактику правонарушений несовершеннолетних</p>	1 раз в полгода		инструкторы-методисты		
<p><i>4. Профилактика противодействия экстремистской деятельности и антитеррористическому направлению (со спортсменами отделений)</i></p>							
4.1	Меры по профилактике распространения экстремистской идеологии	<p>Беседы, направленные на профилактику распространения экстремизма</p> <p>Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику экстремизма</p> <p>Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику экстремизма</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в полгода</p> <p>1 раз в полгода</p>	Объекты МБУ ДО СШ	<p>Представители ОМВД по г. Пыть-Ях</p> <p>Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты</p> <p>инструкторы-методисты</p>	Ракина Е.Л.	250 чел.
4.2	Меры, направленные на профилактику и противодействие идеологии терроризма	<p>Беседы, направленные на направленные на профилактику и противодействие идеологии терроризма</p> <p>Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику терроризма</p> <p>Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику терроризма</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в полгода</p> <p>1 раз в полгода</p>	Объекты МБУ СШ	<p>Представители ОМВД по г. Пыть-Ях</p> <p>Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты</p> <p>инструкторы-методисты</p>	Ракина Е.Л.	250 чел.
<p><i>5. Укрепление межнационального и межконфессионального согласия</i></p>							

5.1	Меры, направленные на обеспечение межнационального и межконфессионального согласия	Проведение бесед тренерами, представителями НКО направленных на гармонизацию межнациональных и межконфессиональных отношений	1 раз в полгода	Объекты МБУ СШ	тренеры-преподаватели, представители НКО	Ракина Е.Л.	100 чел.
<i>6. Патриотическое воспитание</i>							
6.1	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия, направленные на формирование патриотизма	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	В течение года	Объекты МБУ СШ	тренеры-преподаватели, представители НКО, инструкторы-методисты, представители ЗВПУ «Витязь»	Ракина Е.Л.	300 чел.
6.2	Урок мужества «Великая Победа в Сталинградской битве»	воспитание патриотизма, расширение и углубление знаний по истории России	01 февраля	ФСК с универсальным игровым залом МБУ СШ (ул. Св. Федорова д. 23)	представители ЗВПУ «Витязь»	Ракина Е.Л.	50 чел.
6.3	Проведение спортивных мероприятий, посвященных Дню России, Дню народного единства, Дню конституции РФ, Дню образования ХМАО-Югры	Проведение мероприятий по формированию общероссийской гражданской идентичности, приуроченных к празднованию государственных праздников	В течение года	Объекты МБУ СШ	тренеры-преподаватели, представители НКО, инструкторы-методисты, представители ЗВПУ «Витязь» и др.	Ракина Е.Л.	300 чел.
6.4.	Проведение спортивных мероприятий, посвященных 23 февраля, ввода и вывода российских войск в Афганистан и др. военным датам	Проведение мероприятий по формированию общероссийской гражданской идентичности, воспитание патриотизма, приуроченных к празднованию различных дата	В течение года	Объекты МБУ СШ	тренеры-преподаватели, представители НКО, инструкторы-методисты, представители	Ракина Е.Л.	300 чел.

					ЗВПУ «Витязь» и др.		
<i>7. Работа с детьми мигрантами</i>							
7.1	Мероприятия, направленных на социальную адаптацию детей мигрантов	Беседы, памятки, участие в спортивных соревнованиях направленные на социальную адаптацию детей мигрантов травматизма	В течение года	Объекты МБУ СШ	тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Ракина Е.Л.	300 чел.
<i>8. Мероприятия по предупреждению чрезвычайных происшествий с несовершеннолетним, травматизма</i>							
8.1	Информационная работа, направленная на повышение информированности спортсменов о профилактике травматизма	Беседы, памятки, направленные на обеспечение профилактики травматизма	ежеквартально	Объекты МБУ СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры-преподаватели отделений	Ракина Е.Л.	300 чел.
8.2	Проведение мероприятий, разъяснительной работы с несовершеннолетними по предупреждению чрезвычайных происшествий с несовершеннолетними темы: - безопасность в быту, на детских площадках, объектах транспортной и иной инфраструктуры; - предупреждение дорожно-транспортных происшествий с детьми; - безопасность на природных объектах (водоемах, лесу, на льду); - безопасное поведение при пожаре; - безопасность при контакте с представителями флоры и фауны; - профилактика детских отравлений и инфекционных заболеваний; - безопасность в сети Интернет.	Беседы, классные часы, конкурсы, викторины, инструктажи	ежеквартально	Объекты МБУ СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры-преподаватели отделений, заместитель директора по безопасности	Ракина Е.Л. Бикмурзинов М.А.	650 чел.

8.3	<p>Разработка и распространение (размещение) информационных материалов по предупреждению чрезвычайных происшествий с детьми на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - безопасность в быту, на детских площадках, объектах транспортной и иной инфраструктуры; - предупреждение дорожно-транспортных происшествий с детьми; - безопасность на природных объектах (водоемах, лесу, на льду); - безопасное поведение при пожаре; - безопасность при контакте с представителями флоры и фауны; - профилактика детских отравлений и инфекционных заболеваний; - безопасность в сети Интернет. 	<p>Разработка и распространение (размещение) информационных материалов по предупреждению чрезвычайных происшествий с детьми</p>	Ежеквартально	Объекты МБУ СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры-преподаватели отделений, заместитель директора по безопасности	Ракина Е.Л. Бикмурзинов М.А.	650 чел.
<i>8. Мероприятия, направленные на предупреждение социального сиротства</i>							
9.1	<p>Информационная работа, направленная на профилактику социального сиротства, самовольных уходов из семьи, а также направленных на пропаганду семейных ценностей, ответственного родительства, по пропаганде семейных форм устройства</p>	<p>Разработка и распространение (размещение) информационных материалов по профилактике социального сиротства, самовольных уходов из семьи, а также направленных на пропаганду семейных ценностей, ответственного родительства, защищенное детство, по пропаганде семейных форм устройства</p>	ежеквартально	Объекты МБУ СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры-преподаватели отделений,	Ракина Е.Л.	200 чел.

поведения);

- спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой). Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Календарный план воспитательной работы разрабатывается на календарный год и утверждается руководителем спортивной школы (таблица 7). План воспитательной работы находится в учреждении. В календарный план воспитательной работы могут выноситься изменения, в связи с запросами на исполнение мероприятий Управления по культуре и спорту, антитеррористической комиссии Администрации г. Пыть-Яха, Депспорта Югры, Депобразования и науки Югры, Депсоцразвития Югры, Минспорта России и других органов власти.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Примерный план мероприятий, форма и сроки их проведения, указаны в таблице 8.

Таблица 8 – Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий и ответственные
1	2	3
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с планом антидопинг
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Формирование нулевой терпимости к допингу		
Этап начальной подготовки		
1. Веселые старты «Честная игра»		1-2 раз в год (тренер)
2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом)	Научить юных спортсменов проверять	1 раз в месяц (тренер)

«Запрещенный список»)	лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	
3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/	1 раз в год (тренер)
4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год (тренер)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1. Веселые старты «Честная игра»		1-2 раз в год (тренер)
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/	1 раз в год (тренер)
3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год (тренер)

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для

честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

С первого года занятий, занимающиеся в учебно-тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем. Необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол. С третьего года обучения в учебно-тренировочных группах должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

Примерный план и содержание инструкторской и судейской практики представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Примерный план инструкторской и судейской практики в рамках Программы

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Освоение методики проведения тренировочных занятий по	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного	Устанавливаются в соответствии с

избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований	

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

Современный спорт характеризуется повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер.

Средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
- создание четкого ритма и режима тренировочного процесса;
- рациональное построение тренировочного процесса;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- формирование значимых мотивов благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка.;

– отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

- рациональный режим дня;
- ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;

- тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде;

- сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак -20-25%, обед -40-45%, ужин -20-30% суточного рациона;

- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки;

- гигиенические процедуры;

- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий), контрастный вибрационный (возбуждающий).

- ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

- бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80-90 градусов 2-3 захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

- массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).

- спортивные растирки.

- аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.

- электросветотерапия - динамические точки, точки Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Современный спорт характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Такая тенденция заставляет тренеров спортивной школы с особым вниманием относиться к здоровью занимающихся, так как в процессе тренировочных занятий могут возникнуть условия для развития перенапряжения, переутомления и травматизма.

Освоению занимающимися высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему туру или этапу;

- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от игр день;

- после соревновательного микроцикла;

- после микроцикла соревнований;

- перманентно.

Восстановительные процессы в работе с лыжниками осуществляются с помощью психологических, гигиенических и медико-биологических средств.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах учебно-тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий.

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Средства восстановления (психологические и медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Комплекс средств восстановления, применяемых в рамках Программы

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Психологические	
<ul style="list-style-type: none"> - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат 	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена</p>
Медико-биологические	
<ul style="list-style-type: none"> - рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани 	<p>В течение всего периода реализации программы</p>

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Средствами подготовки лыжников называются формы специфической деятельности спортсмена, которые применяются в процессе тренировки.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, применяемые лыжниками, для развития и совершенствования необходимых физических качеств, функциональных возможностей, от которых зависит уровень спортивных результатов.

В связи с этим, особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годового цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

Тренировочные занятия проводятся в основном на открытом воздухе в форме тренировочного занятия по общепринятой схеме.

К средствам, косвенно влияющим на результаты в лыжном спорте, относится общая физическая подготовка. Она направлена на развитие факторов, которые не специфичны для этого вида спортивной деятельности, но оказывают влияние на развитие физических качеств лыжников. При выборе средств, косвенно влияющих на формирование результатов в лыжных гонках, ставятся перспективные задачи развития качеств, которые имеют сходство с соревновательной деятельностью по мышечным усилиям и динамике движений. Они не только способствуют развитию координации движений, но также воздействуют на формирование необходимых физических качеств.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации спортсменов (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «лыжные гонки» и включают:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;
- 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»;
- 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».

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблицах 11, 12, 13.

Таблица 11 – Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1 Бег на 60 м	с	не более		не более	
		11,5	12,0	11,0	11,6
1.2 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		140	130	150	140
1.3 Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
		30	25	35	30
1.4 Бег на 1000 м	мин	не более		не более	
		6.30	7.00	5.50	6.20

[ФССП по виду спорта «лыжные гонки» приложение 6]

НП-3

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 60 м	с	не более	
		10,8	11,4
1.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	147
1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		35	30
1.4. Бег на 1000 м	мин	не более	
		5,00	5,20

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»

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 100 м	с	не более	
		16,0	16,8
1.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		170	155
1.3. Бег на 1000 м	мин	не более	
		4.00	4.15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин	не более	
		14.20	15.20
2.2. Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин	не более	
		13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации	
До двух лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Свыше двух лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

[ФССП по виду спорта «лыжные гонки» приложение 7]

УТ-2

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 100 м	с	не более	
		15,9	16,7
1.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		172	157
1.3. Бег на 1000 м	мин	не более	
		3.50	4.15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин	не более	
		13,02	14,48
2.2. Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин	не более	
		12.57	14.33
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации	
До двух лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Свыше двух лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

УТ-3

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 100 м	с	не более	
		15,8	16,6
1.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		174	159
1.3. Бег на 1000 м	мин	не более	
		3.40	4.15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин	не более	
		11,30	13.05
2.2. Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин	не более	
		11,18	12.43
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации	
До двух лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Свыше двух лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

УТ-4

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 100 м	с	не более	
		15,7	16,5
1.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		176	161
1.3. Бег на 1000 м	мин	не более	
		3.30	4.15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин	не более	
		10,14	11.41
2.2. Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин	не более	
		09.58	11.14
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации	
До двух лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Свыше двух лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

УТ-5

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 100 м	с	не более	
		15,6	16,4
1.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		178	163
1.3. Бег на 1000 м	мин	не более	
		3.20	4.15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин	не более	
		09,14	10.33
2.2. Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин	не более	
		08.54	10.04
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации	
До двух лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Свыше двух лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Рекомендации по выполнению нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки:

1) Бег 60, 100 метров с высокого старта (с). Проводится на беговой дорожке стадиона. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

2) Прыжок в длину с места (см). Участник встает у стартовой линии в и.п. - ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3) Бег 1000 метров. Проводится на беговой дорожке стадиона. Старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

4) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз). Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

5) Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, с). Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится классическим стилем на дистанции 3 км. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

б) Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, с). Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанции 3 км. При организации масс-старта группу из участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований Учреждения в установленные сроки.

Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в Учреждении. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях.

Предварительно проводится 10-минутная разминка. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Таблица 13 – Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки
1. Этап начальной подготовки		Не устанавливается
2. Учебно-тренировочный этап	До двух лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	Свыше двух лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

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

Средствами подготовки лыжников называются формы специфической деятельности спортсмена, которые применяются в процессе тренировки.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, применяемые лыжниками, для развития и совершенствования необходимых физических качеств, функциональных возможностей, от которых зависит уровень спортивных результатов.

В связи с этим, особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годового цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

Тренировочные занятия проводятся в основном на открытом воздухе в форме тренировочного занятия по общепринятой схеме.

На практике принято разделять средства, прямо влияющие на спортивный результат, и влияющие косвенно. К средствам, непосредственно влияющим на успех в лыжных гонках, относятся такие, которые по структуре, характеру и интенсивности нагрузок близки к действиям, выполняемым на соревнованиях, и коррелируют со спортивными результатами на разных дистанциях.

К средствам, косвенно влияющим на результаты в лыжном спорте, относится общая физическая подготовка. Она направлена на развитие факторов, которые не специфичны для этого вида спортивной деятельности, но оказывают влияние на развитие физических качеств лыжников. При выборе средств, косвенно влияющих на формирование результатов в лыжных гонках, ставятся перспективные задачи развития качеств, которые имеют сходство с соревновательной деятельностью по мышечным усилиям и динамике движений. Они не только способствуют развитию координации движений, но также воздействуют на формирование необходимых физических качеств.

Общая физическая подготовка (для всех этапов обучения)

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.

Этап начальной подготовки

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-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 и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; НП-2,3 и далее участие в 1-3 соревнованиях по лыжным гонкам, в годичном цикле.

Техническая подготовка (этап начальной подготовки)

Упражнения в бесснежный период. Изучение стойки лыжника. Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками.

Подготовительные упражнения

я на снегу и на месте. Надевание и снятие лыж. Прыжки на лыжах на месте. Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах. Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком. Повороты в движении. Спуски с горы. Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом). Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением). Передвижение классическим ходом. Основные элементы конькового хода.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Теоретическая подготовка

УТЭ (СС)-1,2

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

Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Тема 2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема 3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

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

Тема 4. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Тема 5. Соревнования по лыжным гонкам.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 6. Техника безопасности при занятиях лыжными гонками. Основные опасные факторы при занятиях лыжными гонками. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий.

Тема 7. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.

Тема 8. Тактика в лыжных гонках. Распределение сил по дистанции. Обгон. Лидирование и финиширование.

Практическая подготовка

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

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

Физическая подготовка

Таблица 14

Допустимые объемы основных средств подготовки на УТЭ(СС)-1,2

Показатели	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 15

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок лыжников на УТЭ(СС)-1,2

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин	La, мМоль/л
IV	Максимальная	> 106	> 190	> 13
III	Высокая	91-105	179-189	8-12
II	Средняя	76-90	151-178	4-7
I	Низкая	< 75	< 150	< 3

Техническая подготовка

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

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки 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 тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Теоретическая подготовка УТЭ(СС)-3,4,5

Тема 1. Перспективы подготовки юных лыжников.

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

Тема 2. Врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Тема 3. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Практическая подготовка

Этап специализации приходится на период, когда, в основном, завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, которые проявляются в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно 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 лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Общий объем циклической нагрузки, км	3400-3700	5800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	1300-1400	1500-1400	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем лыжероллерной подготовки, км	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Таблица 17

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок у юных лыжников на этапе ТЭ(СС)-3,4,5

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/мин	La, мМоль/л
IV	Максимальная	> 106	> 190	> 13
III	Высокая	91-105	179-189	8-12
II	Средняя	76-90	151-178	4-7
I	Низкая	<75	<150	<3

Техническая подготовка

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Данные медико-биологических обследований и лучшие спортивные результаты сезона заносятся в индивидуальную карту спортсмена.

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств, может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма

Этап совершенствования спортивного мастерства в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта), а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки лыжников-гонщиков на этапах углубленной тренировки и высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);

- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности; углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверх соревновательной напряженности;

- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро - и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Основные параметры, определяющие процесс построения и структуру различных циклов подготовки высококвалифицированных спортсменов, в том числе и молодых:

- определение целевых показателей, как итоговых, так и промежуточных (текущих), по которым будут судить о реализации поставленных задач;

- определение общего порядка построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

- чередование тренировочных и соревновательных нагрузок и их показателей, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Условия для повышения эффективности процесса построения подготовки молодых спортсменов высокой квалификации - знание и расчет необходимых суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных тренировочных этапов и циклов для достижения поставленных задач; определение состава средств, суммарных параметров нагрузок и их чередования в рамках определенных интервалов времени.

Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в лыжных гонках различна и составляет от одного до трех-четырех олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимися вариантами планирования тренировочных нагрузок, методами и средствами тренировочного процесса не удается добиться прогресса и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность и эффективность выполнения соревновательных упражнений.

Модель структуры годового цикла тренировки включает взаимосвязанные во времени основные компоненты тренировочного процесса, к которым относятся динамика спортивных результатов, динамика тренировочных нагрузок, в частности объема работы по общей и специальной физической подготовке, объемов тренировочной нагрузки различной интенсивности.

Таблица 18

Допустимые объемы основных средств подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Показатели	Юниоры- мужчины		Юниорки-женщины	
	Год обучения			
	1-й	2-3-й	1-й	2-3-й
Общий объем нагрузки, км	5300-6200	6300-8300	4300-5000	5200-6300
Объем лыжной подготовки, км	2300-2800	3600-4000	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

Таблица 19

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок лыжников на этапе совершенствования спортивного мастерства

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/мин	La, ммоль/л
IV	Максимальная	>106	183	>9
III	Высокая	95-105	172-182	6-8
II	Средняя	81-94	141-171	4-5
I	Низкая	<80	140	<3

Техническая подготовка

На этапе совершенствования спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;

- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, 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 спортсмена в процессе лыжной гонки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые коньки, лыжи).

С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

1. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
2. Имитационные упражнения.
3. Кроссовая подготовка.
4. Ходьба с заданным темпом и распределение сил на всю дистанцию.
5. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Интегральная подготовка (для всех этапов обучения)

Координация и реализация в соревновательной деятельности теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовленности. Построение соревновательной деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, при умелом сочетании всех лыжных ходов.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки» не ниже всероссийского уровня.

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

6. 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, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыже-роллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 18);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 19);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 20 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6

15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4
37.	Нетканый материал «Фиббертекс»	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегафон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

[ФССП по виду спорта «лыжные гонки» приложение 10]

Таблица 21

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
4.	Лыжероллеры	пар	на	-	-	2	1	2	1

			обучающегося						
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

[ФССП по виду спорта «лыжные гонки» приложение 10]

Таблица 22 – Обеспечение спортивной экипировкой

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

[ФССП по виду спорта «лыжные гонки» приложение 11]

Таблица 23 – Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
11.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
13.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

	(длинный рукав)								
15.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
16.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

[ФССП по виду спорта «лыжные гонки» приложение 11]

6.2 Кадровые условия реализации Программы

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

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

6.2.1 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.2.2 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей отделения лыжных гонок, должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- профессиональной переподготовки;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах, деловых играх, семинарах;
- самостоятельное обучение;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей в спортивной школе регламентируется «Положением о непрерывном профессиональном развитии педагогических работников».

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

1. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.М. Бутин. – Москва: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
2. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 143 с.
3. Всемирное антидопинговое агентство: сайт. – URL: <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
4. Гаврилова Е. А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера/ Е. А. Гаврилова. – Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.
5. Грачев, Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации) / Н.П. Грачев. – Москва: ВНИИФК, 2001.
6. ЕВСК 2023-2026 гг. по виду спорта «лыжные гонки»: сайт. – URL: <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/38362/> (дата обращения 15.03.2023). Текст: электронный.
7. Журнал «Лыжный спорт»: сайт. – URL: <http://www.skisport.ru/> (дата обращения: 09.03.2023). – Текст: электронный.
8. Кубеев, А.В. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов) / А.В. Кубеев, В.Н. Манжосов, А.Г. Баталов. – Москва: ГЦОЛИФК, 2002.
9. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / П.В. Квашук и др. – Москва: Советский спорт, 2005. – 72 с.
10. Макарова Г. А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Г. А. Макарова. – Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.
11. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжника-гонщика / В.Н. Манжосов. – Москва: Физкультура и спорт, 1986.
12. Мартынов, В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта / В.С. Мартынов. – Москва: 2018. – 190 с.
13. Матвеев, Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л.П. Матвеев. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2012. - с.15-17.
14. Международный олимпийский комитет: сайт. – URL: <https://olympics.com/> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.

15. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – URL: www.minsport.gov.ru (дата обращения: 28.02.2023). – Текст: электронный.
16. Непрерывное образование тренеров: сайт. – URL: <https://test-trener.ru/> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
17. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Учебное пособие / Н.Г. Озолин. – Москва: Изд-во АСТ, 2012. - 120 с.
18. Олимпийский комитет России: сайт. – URL: <https://olympic.ru/> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
19. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.1. – 592 с.: ил.
20. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.2. – 608 с.: ил.
21. Приказ Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 г. № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»: сайт. – URL: <https://minsport.gov.ru/2022/doc/02122022/ФССП%20Лыжные%20гонки.pdf> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
22. Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»: сайт. – URL: <https://minsport.gov.ru/2022/doc/02122022/Программа%20лыжные%20гонки.pdf> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
23. Российское антидопинговое агентство: сайт. – URL: <http://rusada.ru/> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
24. Ростовцев, В.Л. Современные технологии спортивных достижений / В.Л. Ростовцев. – Москва: «ВНИИФК», 2002. -150 с.
25. Рубин, В.С. Олимпийские и годовичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2012. - 170 с.
26. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – Москва: СААМ, 2015. - 245 с.
27. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (Зарегистрирован 18.10.2022 № 70585) – Электронный ресурс - <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202210180038>
28. Федерация лыжных гонок России: сайт. – URL: www.flgr.ru (дата обращения: 28.02.2023). – Текст: электронный.
29. Федерация лыжных гонок ХМАО-Югры: сайт. – URL: <http://ski-ugra.ru/> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
30. Филин, В.П., Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.
31. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Москва: Издательский центр «Академия», 2000.