

Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного образования  
Новолялинского городского округа  
« Спортивная школа »



Исполнительный директор  
Н.А. Носков  
08.2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по виду спорта лыжные гонки

Этап спортивной подготовки - учебно-тренировочный  
(этап спортивной специализации)  
Срок реализации программы – 5 лет

Г.Новая Ляля  
2023г.

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» составлена на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утверждённого приказом Минспорта России от 18 октября 2022г. № 733, федерального закона от 23.04.2021г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 26.08.2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам по спортивной подготовки».

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха,

соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Краткая характеристика вида спорта «лыжные гонки»**

Краткая характеристика вида спорта «лыжные гонки» Вид спорта «лыжные гонки» — циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные спортивные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года. Спортивные дисциплины вида спорта «лыжные гонки» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее — Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки»**

Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный (коньковый) стиль». «Классический стиль». Первоначально к «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых

практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колеи. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двушажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двушажный ход (применяется на подъемных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении и на подъемах средней крутизны (до 5°) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении). «Свободный стиль». «Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом

«конькового хода». Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъемах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъемах до 10-13°).

**Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.**

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим

видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «лыжные гонки» с учетом сроков реализации этапа спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку.

В группы учебно-тренировочного этапа подготовки могут быть зачислены и переведены лица, достигшие 12 летнего возраста и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки, а также имеющие спортивную квалификацию (спортивный разряд). Минимальная наполняемость группы — 10 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе подготовки — 5 лет.

Зачисление на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего года спортивной подготовки производится по приказу руководителя школы на основании решения органа самоуправления (педагогического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно- переводных нормативов (аттестации).

Если результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным программой спортивной подготовки, перевод на следующий год этапа спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом школы. Такие лица могут решением органа самоуправления

учреждением (педагогического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Таблица №1

Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовке (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5	12

Наполняемость групп определяться школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Таблица №2

Наполняемость групп на учебно- тренировочном этапе спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	10

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности. Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице №3.

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
	до двух лет обучения	свыше двух лет обучения

Количество часов в неделю	10-14	16-18
Общее количество часов в год	520-728	832-936

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

Основными формами обучения являются:  
 учебно-тренировочные занятия;  
 учебно-тренировочные мероприятия (Таблица №4);  
 спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (Таблица №5);  
 иные виды (формы) обучения.

Таблица №4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	14
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		

2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные,



основные, с учетом особенностей вида спорта «лыжные гонки», с учетом задач спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее — обучающийся). В программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные школой. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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.

Школа направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных,

всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица №5

Объем соревновательной деятельности

Вид спортивных соревнований	Этап спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	6	9
Основные	6	8

**Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лыжные гонки» (далее — учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается школой ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Учебный план (Таблица № 6) определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия — теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью

тренировочного процесса и регулируются школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать - трех часов;

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

Таблица №6

Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки	Этап спортивной ПОДГОТОВКИ	
	Учебно-тренировочный этап	
	до двух лет	свыше двух
Недельная нагрузка в часах	10-14	16-18
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	3	3
Общая физическая подготовка (%)	40-42	34-36
Специальная физическая подготовка (%)	28-30	30-32
Спортивные соревнования (%)	2-4	10-12
Техническая подготовка (%)	16-18	10-12
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2-4	3-5
Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4

## Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля. Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице № 7 программы.

Таблица №7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года

		<p>формирование навыков наставничества;  формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  формирование склонности к педагогической работе.</p>	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:  формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</p>	В течение года
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиции, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

### **План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним на 2023-2024г.**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется школой на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно- тренировочного графика.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

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

соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их

производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица №8

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственной за проведение мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Беседа	Спортивное питание, биологически активные добавки (БАД)	Тренер-преподаватель	май
	2.Антидопинговая викторина	«Играй честно!»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в школе, Тренер	1 раз в год
	3.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	по назначению
	4.Родительское собрание	«Что такое допинг и последствия его употребления»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер-преподаватель	1 раз в год



## Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными

методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Тренеру необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

При достижении 16 лет обучающиеся, при выполнении условий для присвоения квалификационных категорий спортивным судьям должны получить категорию «Юный судья». План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице №9.

## Примерный план инструкторской и судейской практики

Умения и навыки	Этап спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Работа с документацией	Составление положения о соревновании. Ведение протокола соревнований
Работа с группой	Организация деятельности с подачей основных строевых команд — для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Проведение подвижных игр
Судейство	Судейство игр в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня

### **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

Этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная

консультация у других специалистов.

### **Применение восстановительных средств.**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в

состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия

должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления). Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медикобиологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с

особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс: 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц; 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин); 3) ультрафиолетовое облучение (по схеме); 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин); 5) обед; 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления К данным средствам восстановления относятся: 1. Рациональный режим дня. 2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание. 3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных

профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени. Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности. Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

### **Использование естественных факторов природы.**

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

### **Педагогические средства восстановления.**

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно: а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое

использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает; б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

### **Медико-биологические средства восстановления**

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она

принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для спортсменов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: Первый завтрак - 5% Зарядка Второй завтрак - 25% Дневная тренировка Обед - 35% Полдник - 5% Вечерняя тренировка Ужин - 30%.

### **Физические факторы.**

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов С, души ниже 20 градусов С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 гр. С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр.С и относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 -100гр.С нежелательно, так как может вызвать 13 отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно- мышечного аппарата. Оптимальное



время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12..+15 гр.с).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием — разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 - 10 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия: 1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 - 26 гр.С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду. 2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня. 3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными. 4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены. 5. Темп проведения приемов массажа равномерный. 6. Растирания используют по показаниям и при возможности

переохлаждения. 7. После массажа необходим отдых 1 - 2 часа.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

### **Система контроля**

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, направлены на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

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

#### **Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно - тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и

квалификационных требований по годам спортивной подготовки. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, подготовки лиц, проходящих в школе спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы для аттестации. Контрольно-переводные нормативы спортсмены сдают в марте-апреле.

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

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности учебно-тренировочного процесса. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Для тестирования уровня общей физической подготовки лыжников используют комплексы контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств: скорости, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости.

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

Таблица №10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 100м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее	
			170	155
1.3	Бег на 1000м	мин, с	не более	
			4.00	4.15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Бег на лыжах. Классическим стилем 3км.	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободным стилем.	мин, с	не более	
			13.00	14.30
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

### Бег на 100м

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов.

Описание теста: Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

### Прыжок в длину с места

Проводится в спортивном зале и спортивной обуви. Оборудование: рулетка для

измерения расстояния полета мяча.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии на покрытие, исключая жесткое приземление.

Результат: дальность прыжка измеряется рулеткой.

#### Бег на 1000 м

Проводится на дорожке (в манеже или по стадиону) в спортивной обуви.

Описание теста: Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Фиксируется время преодоления дистанции, результат фиксируется в протокол.

#### Бег на лыжах. Классический стиль 3 км

Бег на лыжах проводится классическим стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Старт индивидуальный — по стартовому протоколу с временным интервалом 15 секунд.

Результат: Фиксируется время преодоления дистанции, результат фиксируется в протокол.

#### Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Старт индивидуальный — по стартовому протоколу с временным интервалом 15 секунд.

Результат: Фиксируется время преодоления дистанции, результат фиксируется в протокол.

### **Оценочная система**

Выполнение каждого теста (упражнения) оценивается по бальной системе (5-3-

1балла)

Для зачисления и перевода в группы учебно-тренировочного этапа подготовки спортсмену необходимо набрать 25 баллов и выполнить разрядный норматив.

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

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

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».

### **Требования техники безопасности**

Лыжи должны быть подобраны по росту обучающегося и находиться в исправном состоянии, крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам, палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.

При передвижении на лыжах по дистанции обучающимся необходимо соблюдать интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м. При спусках не нужно выставлять вперед лыжные палки, если возникает необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади). Не нужно пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники. Категорически запрещается использовать лыжные палки для отталкивания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только

При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения, при потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание, делать растирания нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае

можно повредить кожу и занести инфекцию.

При поломке и порче лыжного снаряжения необходимо сойти с дистанции и обязательно предупредить тренера, уходить с учебно-тренировочного занятия без разрешения тренера строго запрещается.

Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях «лыжными гонками» следующие: температура не ниже -14, тихий ветер.

### **Требования к одежде при занятии «лыжными гонками»**

Одежда для занятий на лыжах или коньках должна быть лёгкой, тёплой, не стесняющей движений.

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме. Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.

### **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия**

#### **Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки**

Школа имеет соответствующую материально-техническую базу и объекты инфраструктуры:

наличие лыжной 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); -оборудование и спортивный инвентарь, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица №15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Держатель для утюга	штук	3
3.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
4.	Крепления лыжные	пар	15
5.	Лыжероллеры	пар	15
6.	Лыжи гоночные	пар	15
7.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	15
8.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	15
9.	Мат гимнастический	штук	6
10.	Мяч баскетбольный	штук	1
11.	Мяч волейбольный	штук	1
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
14.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
15.	Палка гимнастическая	штук	15
16.	Палки для лыжных гонок	пар	15
17.	Пробка синтетическая	штук	24
18.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
19.	Секундомер	штук	4
20.	Скакалка гимнастическая	штук	15
21.	Скамейка гимнастическая	штук	2
22.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
23.	Снегоход	штук	1
24.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратра (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
25.	Стальной скребок	штук	10
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
29.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
30.	Термометр наружный	штук	4

31.	Утюг для смазки	штук	4
32.	Фибертекс	штук	30
33.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
34.	Шкурка	упаковка	20
35.	Щетки для обработки лыж	штук	20
36.	Электромегафон	комплект	2
37.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
38.	Эспандер лыжника	штук	12

### **Кадровые условия реализации программы спортивной подготовки**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», 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 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 школах, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

## **Информационно-методические условия реализации программы спортивной подготовки**

Применяемые комплексы информационных и образовательных ресурсов, перечень информационно-методического обеспечения:

### **Список литературы**

1. Аникин Н., Плохой В., Прогнозирование результатов юных гонщиков // Лыжный спорт. — 1976. — Вып. 2.
2. Аникин Н.П., с соавт. Подготовка резерва в лыжных гонках. — Принципы подготовки лыжников-гонщиков. — Сыктывкар. — 1988.
3. Бутин И.М., Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. — 1977. — Вып. — 1.
4. Игошина Л.Н., Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в лыжных гонках// Лыжный спорт. — 1980. — Вып. 2.
5. Кузнецов В.К. с соавторами. Актуальные вопросы системы отбора лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. — 1983. — Вып. 1.
6. Манжосов В.Н. Проблемы технической подготовки // Лыжный спорт. —1985. — Вып. 1.
7. Насолдин В.В. Микроэлементы и витамины в питании юных лыжников гонщиков//Лыжный спорт. — 1983. — Вып. 1.
8. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. — М. —2009. —112 с.
9. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. — Киев: «Здоровья». — 1988. - 214 с.
10. Плохой В.Н., Некоторые требования, предъявляемые лыжными гонками к организму спортсменов, и их возрастная изменчивость// Теория и практика физической культуры. — 1981. —№в 2.
11. Плохой В.Н., Возрастная динамика годовых объемов циклической нагрузки//Лыжный спорт. — 1983. — Вып. 2.
12. Плохой В.Н., Соков Е.П., Многолетняя подготовка юных лыжников гонщиков. — Принципы подготовки лыжников-гонщиков. — Сыктывкар. — 1988.
13. Плохой В.Н., Реальность и перспектива // Бег и мы. — 2004. — (42).
14. Плохой В.Н., Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах, Москва, 2018 .
15. Плохой В.Н., Тренировка молодых лыжников гонщиков // Лыжные гонки (электронная версия) 17.04.2019.
16. Плохой В.Н., Истоки // Лыжные гонки (электронная версия) 14.07.2020.
17. Раменская Т. И., Баталов А.Г., Лыжные гонки: учебник. Москва, 2015. - 563 с.
18. Раменская Т. И., Бурдина М. Е., Техническая подготовка лыжников в бесснежный период. ТВТ Дивизион, Москва, 2015. — 143 с.
19. Сергиенко Л.П., Спортивный отбор: теория и практика // Советский спорт — 2013

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. <http://www.Cpr.ru/> - официальный сайт Федерации лыжных гонок России
2. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
3. - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
4. - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»;
5. - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 г. N 733 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»
6. сайт Минспорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
7. Всероссийский реестр видов спорта <http://www.minspon.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/>
8. - Положение о Единой всероссийской спортивной классификации от 16.12.2022 № 1255.
9. <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202303160011>
10. - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях <http://www.minsport.gov.ru/spon/high-spon/edinyu-kalendarnyu-p/>
11. Библиотека международной спортивной информации. <http://bmsi.ru>
12. <http://www.skisport.ru> Официальный сайт журнала лыжный спорт
13. <http://www.Spr.ru> Федерация Свердловской области по лыжным гонкам;
14. <http://minsport.midural.ru> Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области
15. <http://www.minsport.gov.ru> ги Министерство спорта РФ
16. <http://lib.sportedu.ru>, Библиотека по физической культуре и спорта