

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Северо-Енисейская спортивная школа»

Рассмотрено
педагогическим советом
МБУ ДО «ССШ»
Протокол от «28» 05 2024 № 3

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ССШ»
Д.В. Герасимов
Приказ от «11» 06 2024 № 422

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «Лыжные гонки»
*для учебно–тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации)*

Срок реализации программы: 5 лет

Составители программы: Беленя Н.А., зам.директора по УВР,
Ивченко С.Б., тренер–преподаватель

гп Северо-Енисейский
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1. Продолжительность этапа спортивной специализации, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной специализации и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной специализации по виду спорта «лыжные гонки»	5
2.2. Объём Программы	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	5
2.4. Годовой учебно–тренировочный план	6
2.5. Годовой план воспитательной работы	6
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	9
2.7. Планы инструкторской и судейской практик	10
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	11
3. Система контроля	13
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	13
3.2. Оценка результатов освоения Программы	14
3.3. Контрольные и контрольно–переводные нормативы (испытания) по виду спорта «лыжные гонки» на этапе спортивной специализации	15
4. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»	16
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	16
4.2. Учебно-тематический план	19
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»	20
6. Условия реализации Программы	20
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	20
6.2. Кадровые условия реализации Программы	23
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	23

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) для этапа спортивной специализации разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012 г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «лыжные гонки» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Министерства спорта России от 17.09.2022 №733. Программа раскрывает комплекс параметров тренировки на начальном этапе подготовки в спортивной школе и является документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу.

Цель Программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно–тренировочном процессе и воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Краткая характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Лыжные гонки – это гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе, относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижения на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъёмами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

1. Соревнования с раздельным стартом.
2. Соревнования с Масс-стартом.
3. Гонки преследования.
4. Эстафеты.
5. Индивидуальный спринт.
6. Командный спринт.

Спортивные дисциплины вида спорта «лыжные гонки»

Наименование спортивной дисциплины	Номер–код спортивной дисциплины	Наименование спортивной дисциплины	Номер–код спортивной дисциплины
классический стиль–спринт	0310233611Я	свободный стиль 30 км	0310183811Я
классический стиль 0,5 км	0310013811Н	свободный стиль 30 км (масстарт)	0310383611Я
классический стиль 1 км	0310023811Н	свободный стиль 50 км	0310193811Г
классический стиль 3 км	0310033811Н	свободный стиль 50 км (масстарт)	0310393611Г

классический стиль 5 км	0310043811С	свободный стиль 70 км	0310203811М
классический стиль 7,5 км	0310423811Н	скиатлон (5 км + 5 км)	0310263011Д
классический стиль 10 км	0310053611Я	скиатлон (7,5 км + 7,5 км)	0310463611Б
классический стиль 15 км	0310063611Я	скиатлон (10 км + 10 км)	0310473811Ю
классический стиль 20 км	0310073811Я	скиатлон (15 км + 15 км)	0310483611А
классический стиль 30 км	0310083811Я	персьют (5 км + 5 км)	0310213811С
классический стиль 30 км (масстарт)	0310373611Я	персьют (7,5 км + 7,5 км)	0310453811Б
классический стиль 50 км	0310093811Г	персьют (10 км + 10 км)	0310223811А
классический стиль 50 км (масстарт)	0310363611Я	персьют (15 км + 15 км)	0310443811А
классический стиль 70 км	0310103811М	эстафета (4 чел. x 3 км)	0310433811Д
командный спринт	0310353611Я	эстафета (4 чел. x 5 км)	0310243611С
свободный стиль– спринт	0310403611Я	эстафета (4 чел. x 10 км)	0310253611А
свободный стиль 0,5 км	0310113811Н	лыжероллеры – командная гонка	0310281811Я
свободный стиль 1 км	0310123811Н	лыжероллеры – масстарт	0310291811Я
свободный стиль 3 км	0310133811Н	лыжероллеры – персьют	0310301811Я
свободный стиль 5 км	0310143811С	лыжероллеры – раздельный старт	0310271811Я
свободный стиль 7,5 км	0310413811Н	лыжероллеры – спринт	0310311811Я
свободный стиль 10 км	0310153611Я	лыжероллеры – эстафета (2 чел. x 2,5 км) x 3	0310341811Я
свободный стиль 15 км	0310163611Я	лыжероллеры – эстафета (3 чел. x 10 км)	0310321811М
свободный стиль 20 км	0310173811Я	лыжероллеры – эстафета (3 чел. x 6 км)	0310331811С

Основные стили передвижения на лыжах – «классический стиль» и «свободный (коньковый) стиль».

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Продолжительность этапа спортивной специализации, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной специализации и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной специализации по виду спорта «лыжные гонки»

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно–тренировочный этап	5	12 – 16	10

2.2. 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 и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно–тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и после кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально–волевой и теоретической подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Учебно–тренировочный этап			
	До двух лет	3–й год	4–й год	5–й год
Количество часов в неделю	10	12	14	16
Количество занятий в неделю	3–4	4–5	5–6	5–6
Общее количество часов в год	520	624	728	832
Общее количество занятий в год	156–208	156–260	260–312	260–312

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

Тренировочный процесс в МБУ ДО «ССШ», осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и(или) летнего спортивно–оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;
- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период сборы;
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и контроль,
- спортивные соревнования – контрольные и основные.

2.4. Годовой учебно–тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе не должна превышать трех часов.

На основании годового плана спортивной подготовки МБУ ДО «ССШ», осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписания тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Учебно–тренировочный этап			
		До двух лет	3–й год	4–й год	5–й год
		Недельная нагрузка в часах			
		10	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	3	3	3
1.	Общая физическая подготовка	208	212	248	282
2.	Специальная физическая подготовка	156	200	232	266
3.	Участие в спортивных соревнованиях	20	74	86	100
4.	Техническая подготовка	94	74	86	100
5.	Тактическая подготовка	6	8	10	12
6.	Теоретическая подготовка	6	10	12	14
7.	Психологическая подготовка	4	12	12	14
8.	Инструкторская практика	8	10	12	12
9.	Судейская практика	8	12	14	14
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5	5
11.	Медицинские, медико–биологические мероприятия	2	2	3	3
12.	Восстановительные мероприятия	4	6	8	10
Общее количество часов в год		520	624	728	832

2.5. Годовой план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Медико–биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно–тренировочный график

1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Гражданско-патриотическое направление		
2.1.	Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, прошлого и современности	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением ветеранов спорта с обучающимися	В течение года
2.2.	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижений в образовании обучающихся	Общешкольная конференция- Конкурс «Лучший спортсмен года»	Сентябрь-октябрь
2.3.	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и т.д)	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию великого праздника «Дня Победы»	Апрель – май
3.	Физкультурно – оздоровительное направление		
3.1.	Физкультурно-спортивные мероприятия	Мероприятия, посвященные «Дню солидарности по борьбе с терроризмом»	Сентябрь
		Мероприятия, посвященные Дню народного единства	Ноябрь
		Мероприятия, посвященные 23 февраля-Дню защитника отечества» (квест)	Февраль
		Мероприятия, посвященные празднованию дня 8 марта	Март
		Эстафеты, квесты (совместно с родителями)	В течение года

		Проведение спортивно–массовых мероприятий согласно календарю спортивных мероприятий МБУ ДО «ССШ»	В течение года
3.2.	Физкультурно-спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия в каникулярный период для обеспечения непрерывности освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.	Спортивно–оздоровительные мероприятия в летних спортивно–оздоровительных лагерях	Июль – август
4.	Духовно–нравственное направление		
4.1.	Обучение этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Семинары, лекции, беседы, посещение соревнований гп Северо - Енисейский, городских и краевых соревнований в качестве участника, болельщика, волонтера	В течение года
5.	Профориентационное направление		
5.1.	Судейская и инструкторская практики	Проведение учебно-тренировочных занятий. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня.	В течение года
6.	Работа с родителями		
6.1.	Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма	Родительские собрания «Формирование антидопинговой культуры» Оформление стендов, брошюр, памяток для родителей Организация встреч с представителями антидопинговых агентств	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Семинар для тренеров-преподавателей «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/ видео Ссылка на материал: https://www.олимп-обнинск.рф/userfls/ufiles/Антидопинг/Роль%20тренера%20и%20родителей%20в%20процессе%20формирования%20антидопинговой%20культуры.pdf
Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/ видео
Интерактивная игра «Настоящий спортсмен» (знакомство с принципами настоящего спортсмена)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/ видео
Интерактивная игра «Правила в спорте» (исследование роли правил в мире спорта)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/ видео
Интерактивная игра «Спортивное поведение» (знакомство с примерами спортивного и неспортивного поведения спортсменов)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/ видео

Антидопинговая викторина «Акт об антидопинговых правах спортсменов»	По назначению	Проведение викторины на мероприятиях МБУ До «ССШ»
Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрание можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	<p>Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта.</p> <p>Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера–преподавателя, инструктора.</p> <p>Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей. Анализ результатов выполнения тренировочных планов.</p> <p>Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря.</p> <p>Овладение навыками самоконтроля в процессе освоения тренирующих воздействий. Организация мест тренировочных занятий. Ведение спортсменами</p>

	тренировочных дневников по установленной тренерским советом форме.
Судейская	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований).

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 03.12.2020 № 61238).

Медицинское (медико-биологическое) мероприятие	Содержание	Примечание
Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антропометрия. 2. Оценка уровня физического развития. 3. Определение уровня физической активности. 4. Проведение электрокардиографии. 5. Проведение функциональных нагрузочных проб. 6. Выявление заболеваний. 	Допуск врача к занятиям спортом
Первичная медико-санитарная помощь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика, диагностика, лечение и медицинская реабилитация, а также систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся спортом; 2. Оценка адекватности физических нагрузок состоянию здоровья данных 	Первичный осмотр обучающихся на начало учебного года (сентябрь) Медицинский работник

	лиц, восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях спортом.	
Медицинская помощь лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий)	Присутствие в месте проведения мероприятий (на объекте спорта, на спортивной дистанции, трассе в месте пребывания спортсменов, на территории проведения официального соревнования)	Допуск к соревнованиям
Этапные и текущие медицинские обследования	Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями	
Скорая, в том числе скорая специализированная, медицинская помощь	Помощь оказывается выездными бригадами скорой медицинской помощи	По факту травм во время учебно–тренировочного процесса или соревнований
Санитарно-просветительская работа	1. Беседы о режиме дня, правильном питании, сгонке веса. 2. Пульсометрия. 3. Хронометрия.	Медицинский работник (в форме беседы) 1 раз в 3 месяца
Проведение санитарно-эпидемиологических мероприятий (дератизация/дезинсекция на объектах)	На основании контракта проводятся мероприятия по борьбе с насекомыми, грызунами и т.д. с применением разрешенных на территории РФ средствами дезинсекции/дератизации.	Один раз в квартал (работники центра гигиены)
Допуск к соревнованиям	Оформляется и подписывается заявка (предварительный осмотр обучающихся)	По факту выезда на соревнования
Медико–биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	

Для осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещения энергозатрат, фармакологическое обеспечение), восстановления работоспособности занимающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических), с

учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Примерный план применения восстановительных средств

Время проведения	Средства восстановления
После тренировки	- гигиенический душ, - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	- гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ - сауна, массаж - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка

План применения восстановительных средств разрабатывается тренерами–преподавателями конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и потребностей в том или ином средстве восстановления.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «лыжные гонки»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на этапе спортивной специализации;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Учебно–тренировочный этап			
	До двух лет	3–й год	4–й год	5–й год
Контрольные	6	9	9	9
Основные	6	8	8	8

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

По итогам освоения программы применительно к учебно–тренировочному этапу лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, 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 виду спорта «лыжные гонки» на этапе спортивной специализации

Контроль общей и специальной физической, спортивно–технической и тактической подготовки осуществляется в текущего (выполнение контрольных упражнений), промежуточного (тестирование) и итогового (выполнение контрольных, контрольно–переводных нормативов) контроля. Текущий контроль проводится во время тренировочных занятий по плану тренера–преподавателя, не реже 1 раза в квартал. Промежуточный контроль проводится 2 раза в год: октябрь, март. Итоговый контроль проводится 1 раз в год: апрель – май.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе спортивной специализации установлены с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 №733 и рекомендаций тренерского состава отделения «Лыжные гонки» спортивной школы.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации (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	

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Виды подготовки	Содержание программного материала (учебно–тренировочный этап 1-2 года обучения)
Общая физическая подготовка	Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.
Специальная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 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.
Техническая подготовка	<p>Формирование рациональной временной, пространственной структуры движений.</p> <p>Углубленное изучение классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок).</p> <p>Изучение и совершенствование элементов 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).</p> <p>Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.</p>
Тактическая подготовка	<p>Анализ и разбор деятельности спортсмена: отдельных тренировочных занятий и циклов, участия в соревнованиях.</p> <p>Привлечение спортсмена к планированию тренировочного процесса, разработка недельных, месячных, годовых и многолетних циклом подготовки.</p>
Психологическая подготовка	<p>Морально-эстетическое воспитание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание дисциплинированности и организованности; - развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований. <p>Волевая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие волевых качеств. <p>Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовать их в необходимые действия. <p>Совершенствование интеллектуальных качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие наблюдательности, глубины устойчивости и гибкости мышления; - развитие творческого мышления. <p>Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие интенсивности и устойчивости внимания; - развитие выдержки и самообладания. <p>Настройка на выполнение соревновательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование приёмов идеомоторной подготовки к гонке; - уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование. <p>Саморегуляция неблагоприятных психических состояний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение приёмами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния.
Контрольные упражнения и соревнования	<p>Обучающиеся 1–го года обучения на этапе учебно–тренировочного этапа в течение сезона должны принять участие в 7–8 стартах на дистанциях 1–5 км.</p> <p>Обучающиеся 2–го года обучения на этапе учебно–тренировочного этапа в течение сезона должны принять участие в 9–12 стартах на дистанциях 2–10 км.</p>
	Содержание программного материала (учебно–тренировочный этап 3–5 года обучения)
Общая физическая подготовка	Строевые, гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры
Специальная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 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.
Техническая подготовка	Отработка двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической

	<p>структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.</p> <p>Совершенствование отдельных деталей, отработка чёткого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активная постановка лыжных палок, овладение жёсткой системой рука – туловище.</p>
Тактическая подготовка	<p>Анализ и разбор деятельности спортсмена: отдельных тренировочных занятий и циклов, участия в соревнованиях.</p> <p>Привлечение спортсмена к планированию тренировочного процесса, разработка недельных, месячных, годовых и многолетних циклом подготовки.</p>
Психологическая подготовка	<p>Морально-эстетическое воспитание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание дисциплинированности и организованности; - развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований. <p>Волевая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - преодоление пробелов в развитии волевых качеств. <p>Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовать их в необходимые действия. <p>Совершенствование интеллектуальных качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие аналитико–синтетического мышления и критичности ума; - развитие наблюдательности, глубины устойчивости и гибкости мышления; - развитие творческого мышления. <p>Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие интенсивности и устойчивости внимания; - развитие выдержки и самообладания. <p>Настройка на выполнение соревновательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование приёмов идеомоторной подготовки к гонке; - уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование. <p>Саморегуляция неблагоприятных психических состояний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение приёмами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния.

Контрольные упражнения и соревнования	<p>Обучающиеся 3–го года обучения на этапе учебно-тренировочного этапа в течение сезона должны принять участие в 13–16 стартах на дистанциях 3–5 км (девушки), 5–10 км (юноши).</p> <p>Обучающиеся 4–го года обучения на этапе учебно-тренировочного этапа в течение сезона должны принять участие в 17–18 стартах на дистанциях 3–5 км (девушки), 5–10 км (юноши).</p> <p>Обучающиеся 5–го года обучения на этапе учебно-тренировочного этапа в течение сезона должны принять участие в 19–20 стартах на дистанциях 3–10 км (девушки), 5–15 км (юноши).</p>
---------------------------------------	--

4.2. Учебно-тематический план

Темы теоретической подготовки	по	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения		≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся		≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры		≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» основаны на особенностях этого вида спорта.

Для зачисления на учебно–тренировочный этап 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».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации учебно–тренировочного этапа необходимо:

- 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;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	2	1
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	2	1

3.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	2	1
4.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ 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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Авт.–сост. канд. пед. наук П.В. Квашук, канд. пед. наук Л.Н. Бакланов, О.Е. Левочкина Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Лыжные гонки. Программа. - М.: Советский спорт, 2009
2. Бутин И.М. Лыжный спорт –М.: Книга по Требованию, 2020 –192 с.
3. Лыжный спорт/ред. В.Э.Нагорный –М.: Физкультура и спорт, 2020 – 256 с.
4. Сост. Н. М. Мелентьева, Н. В. Румянцева Обучение классическим лыжным ходам. Учебно-методическое пособие – М.: Спорт, 2016

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» от 17.09.2022 №733 (зарегистрировано в Минюсте России от 04 июня 2019 г. рег. № 54833)
6. Хеммербах А., Франке С. «Лыжные гонки», изд. Тулома, 2014 – 172 с.

Интернет–ресурсы:

<https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-04/tpsp-skirace-enp.pdf/>

www.flgr.ru/ (федерация лыжных гонок России)

<https://flg24.ru/> (федерация лыжных гонок Красноярского края)

www.minsport.gov.ru/ (министерство спорта России)

<https://www.skisport.ru/> (журнал «Лыжный спорт»)

www.rusada.ru/ (официальный интернет-сайт РУСАДА)