

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 этапа начальной подготовки

Срок реализации программы: 3 года

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 начальной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки 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	5
2.5. Годовой план воспитательной работы	6
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	8
2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	10
3. Система контроля	12
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	12
3.2. Оценка результатов освоения Программы	13
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «лыжные гонки» на начальном этапе спортивной подготовки	13
4. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»	14
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	14
4.2. Учебно-тематический план	16
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»	17
6. Условия реализации Программы	17
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	18
6.2. Кадровые условия реализации Программы	20
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	20

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) для этапа начальной подготовки 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: подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов 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, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

1. Соревнования с отдельным 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. х 3 км)	0310433811Д
командный спринт	0310353611Я	эстафета (4 чел. х 5 км)	0310243611С
свободный стиль– спринт	0310403611Я	эстафета (4 чел. х 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. х 2,5 км) х 3	0310341811Я
свободный стиль 15 км	0310163611Я	лыжероллеры – эстафета (3 чел. х 10 км)	0310321811М
свободный стиль 20 км	0310173811Я	лыжероллеры – эстафета (3 чел. х 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 начальной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9 – 11	12

2.2. Объем Программы

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	Этап начальной подготовки	
	1 год обучения	2,3 год обучения
Количество часов в неделю	6	8
Количество занятий в неделю	3–4	4–5
Общее количество часов в год	312	416
Общее количество занятий в год	156–208	156–260

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

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 этапе начальной подготовки не должна превышать двух 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	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
1.	Общая физическая подготовка	190	242
2.	Специальная физическая подготовка	56	104
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8
4.	Техническая подготовка	46	48
5.	Тактическая подготовка	2	2
6.	Теоретическая подготовка	4	4
7.	Психологическая подготовка	2	2
8.	Инструкторская практика	-	-
9.	Судейская практика	-	-
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2
12.	Восстановительные мероприятия	2	2
Общее количество часов в год		312	416

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 периода сна, отдыха,	Режим учебно-тренировочного процесса

		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
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.	Работа с родителями		
5.1.	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»	В течение года
Оформление стендов, брошюр, памяток для родителей			
Организация встреч с представителями антидопинговых агентств			

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
Веселые старты «Ценности спорта» (знакомство с ценностями спорта и принципами честной игры)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
Интерактивная игра «Честная игра» (определение одинаковых условий)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
Интерактивная игра «Настоящий спортсмен» (знакомство с принципами настоящего спортсмена)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
Интерактивная игра «Правила в спорте» (исследование роли правил в мире спорта)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
Интерактивная игра «Окружение» (определение положительного и негативного влияния окружения на действия спортсмена)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
Интерактивная игра «Спортивное поведение» (знакомство с примерами спортивного и неспортивного поведения спортсменов)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
Интерактивная игра «Чистый спорт» (знакомство с ценностями чистого спорта)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
«Антидопинговый словарь» (знакомство с основными понятиями антидопингового контроля)	1 раз в год	Результаты тестирования спортсменов
Лекция «Права спортсменов» (первичное знакомство с правами спортсменов)	1 раз в год	
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список», обучение спортсменов умению проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов)	1 раз в месяц	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов на сайте: http://list.rusada.ru/
Цикл лекций «Международный день Чистого Спорта» (знакомство с важнейшими аспектами	Апрель	Составление отчета о проведении мероприятия

антидопинговой деятельности и значимости борьбы с допингом)		
Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия Ссылка на информацию «Нарушения антидопинговых правил»: http://rusada.ru/athletes/anti-doping-rules-violations/
Семинар для тренеров-преподавателей «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия Ссылка на материал: https://www.олимп-обнинск.рф/userfls/ufiles/Антидопинг/Роль%20тренера%20и%20родителей%20в%20процессе%20формирования%20антидопинговой%20культуры.pdf

2.7. 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	1. Антропометрия. 2. Оценка уровня физического развития. 3. Определение уровня физической активности.	Допуск врача к занятиям спортом

	<p>4. Проведение электрокардиографии.</p> <p>5. Проведение функциональных нагрузочных проб.</p> <p>6. Выявление заболеваний.</p>	
Первичная медико-санитарная помощь	<p>1. Профилактика, диагностика, лечение и медицинская реабилитация, а также систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся спортом;</p> <p>2. Оценка адекватности физических нагрузок состоянию здоровья данных лиц, восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях спортом.</p>	Первичный осмотр обучающихся на начало учебного года (сентябрь) Медицинский работник
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	<p>1. Беседы о режиме дня, правильном питании, стонке веса.</p> <p>2. Пульсометрия.</p> <p>3. Хронометрия.</p>	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 Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «лыжные гонки»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

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

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	2	3
Основные	–	2

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 этапу начальной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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 начальном этапе спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Виды подготовки	Содержание программного материала
Общая физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. 2. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. 3. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. 4. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
Специальная физическая подготовка	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса
Техническая подготовка	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом.

	<p>Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.</p>
<p>Тактическая подготовка</p>	<p>При обучении воспитанников тактике лыжных гонок на этапах начальной подготовки необходимо:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Научить делать правильный выбор способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных Данных. 2. Воспитать у обучающихся чувство скорости. 3. Обучить умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности. 4. Научить юных лыжников простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).
<p>Психологическая подготовка</p>	<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;

	<ul style="list-style-type: none"> - уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование. Саморегуляция неблагоприятных психических состояний: - овладение приёмами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния.
Контрольные упражнения и соревнования	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

4.2. Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения вида спорта «лыжные гонки» и его развитие.	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

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 этап начальной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации этапа начальной подготовки 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

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. Кващук, 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)
<http://www.skisport.ru/> (журнал «Лыжный спорт»)
<http://www.rusada.ru/> (официальный интернет-сайт РУСАДА)