

Управление образования администрации  
Анжеро-Судженского городского округа

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»

РАССМОТЕНО  
на заседании  
педагогического Совета  
МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»  
Протокол № 6  
«10 » июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»  
А.Г.Ефимов  
Приказ № 151  
«04» августа 2023 г.



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

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Министерства спорта России от 17 сентября 2022г. №733

**Разработчик программы:**  
Инструктор-методист, Каразбаева Наталья Николаевна

Анжеро – Судженский городской округ, 2023г

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «лыжные гонки», в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа №1 «Юность» (далее – учреждение).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

2. **Целями** Программы является:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733 (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 1

| Этапы спортивной подготовки                                 | Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|---|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                   | 3   | 9  | 12                      |
| Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5   | 12   | 10                      |
| Этап совершенствования спортивного мастерства               | не ограничивается                                   | 15   | 4                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                         | не ограничивается                                   | 17   | 1                       |

#### 4. Объем Программы.

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До двух лет   | Свыше двух лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5                                | 6          | 10  | 16             | 20  | 24                                  |
| Общее количество часов в год | 234                                | 312        | 520   | 832            | 1040  | 1248                                |

#### 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

- 5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.  
 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

#### Учебно – тренировочные мероприятия

Таблица №3

| № п/п   | Виды учебно - тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) |   |   |                                     |
|---|---|--|---|---|-------------------------------------|
|   |   | Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| <b>1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |  |   |   |                                     |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | -  | -   | 21  | 21                                  |

|   |   |  |            |                                     |    |
|---|---|--|------------|-------------------------------------|----|
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -  | 14         | 18                                  | 21 |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -  | 14         | 18                                  | 18 |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -  | 14         | 14                                  | 14 |
| <b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b> |   |  |            |                                     |    |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической  | -  | 14         | 18                                  | 18 |
| 2.2.  | Восстановительные мероприятия   | -  | -          | До 10 дней                          |    |
| 2.3.  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  | -  | -          | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год |            | -                                   | -  |
| 2.5.  | Просмотровые тренировочные мероприятия  | -  | До 60 дней |                                     |    |

### 5.3. Спортивные соревнования

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.

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

## Виды и объем соревновательной деятельности.

Таблица №4

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|-------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                   | До года                            | Свыше года | До двух лет   | Свыше двух лет |   |                                     |
| Контрольные       | 2                                  | 3          | 6   | 9              | 10  | 9                                   |
| Основные          | -                                  | 2          | 6   | 8              | 11  | 18                                  |

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка, физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план.

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 этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, 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 Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

### Соотношение видов спортивной подготовки иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица №5

|   | Виды подготовки   | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|---|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|   |   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|   |   | До года                            | Свыше года | До двух лет   | Свыше двух лет |   |                                     |
| 1 | Общая физическая подготовка (%)   | 60-64                              | 58-60      | 40-42   | 34-36          | 25-27   | 16-18                               |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%)   | 18-21                              | 20-28      | 28-30   | 30-32          | 35-37   | 38-40                               |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях %  | 1-2                                | 1-3        | 2-4   | 10-12          | 12-14   | 16-18                               |
| 4 | Техническая подготовка (%)  | 14-18                              | 10-14      | 16-18   | 10-12          | 10-12   | 8-10                                |
| 5 | Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка (%)                                      | 1-2                                | 1-2        | 2-4   | 3-5            | 4-6   | 5-7                                 |
| 6 | инструкторская и судейская практика (%)   | -                                  | -          | 1-3   | 2-4            | 2-4   | 2-4                                 |
| 7 | Медицинские, медико - биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3                                | 1-3%       | 2-4%  | 2-4            | 4-6   | 8-10                                |

### 7. Календарный план воспитательной работы.

Таблица №6

| № п/п | Направление работы              | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|---------------------------------|---|------------------|
| 1.    | Профориентационная деятельность |   |                  |
| 1.1.  | Судейская практика              | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида | В течение года.  |

|           |   |  |                 |
|-----------|---|--|-----------------|
|           |   | <p>спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>– воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта</li> </ul>                     |                 |
| 1.2.      | Инструкторская практика   | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul> | В течение года. |
| <b>2.</b> | <b>Здоровьесберегающая деятельность</b>   |  |                 |
| 2.1.      | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>– осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</li> </ul>           | В течение года. |

|           |   |   |                 |
|-----------|---|---|-----------------|
| 2.2.      | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий                                       | Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:<br>– формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;<br>– обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;<br>– знание и соблюдение основ спортивного питания;<br>– формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;  | В течение года. |
|           | Режим питания и отдыха  | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>– 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);   | В течение года. |
| <b>3.</b> | <b>Патриотическое воспитание</b>  |   |                 |
| 3.1.      | Теоретическая подготовка  | Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе) | В течение года. |
| 3.2.      | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте.                  | Через систему учебно-тренировочных занятий.   | В течение года. |
| 3.3.      | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России. | 23 февраля – День защитника Отечества   | Февраля         |
|           |   | 12 апреля – День космонавтики   | Апрель          |
|           |   | 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов   | Май             |



|      |   |  |  |
|------|---|--|--|
|      |   | 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны   | Июнь   |
|      |   | 4 ноября – День народного единства   | Ноябрь   |
|      |   | 9 декабря – День Героев Отечества  | Декабрь  |
| 3.4. | Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта.   | Через систему учебно-тренировочных занятий   |  |
| 3.5. | Формирование навыков проведения физкультурных и спортивных мероприятий.                                   | Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.)<br>Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.  | По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований. |
| 4    | <b>Развитие творческого мышления.</b>   |  |  |
| 4.1  | Практическая подготовка (формирование умений и навыков способствующих достижению спортивных результатов). | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся направленные на:<br>- формирование умения и навыков способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации формированию культуры спортивного поведения.<br>- Воспитание толерантности и взаимоуважения.<br>- Правомерное поведение болельщиков;<br>- Расширения общего кругозора юных спортсменов. | В течение года.  |

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися лыжным спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся лыжным спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

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

Таблица №7

| № п/п | Содержание мероприятия и его форма   | Сроки проведения (год подготовки) | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|-------|--|-----------------------------------|---|
| 1.    | Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)   | первый, второй год                | <p>Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.</p> <p>На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.</p> |
| 2.    | Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)   | первый, второй год                |   |
| 3.    | Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе (беседа) | первый, второй год                |   |
| 4.    | Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)             | первый, второй год                |   |
| 5.    | Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)   | первый, второй год                |   |
| 6.    | Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)  | первый, второй, третий год        |   |
| 7.    | Вредные привычки и их преодоление (беседа)   | первый, второй, третий год        |   |
| 8.    | Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)   | первый, второй, третий год        |   |
| 9.    | Гигиена спортсмена (викторина)   | первый, второй, третий год        |   |
| 10.   | Ознакомление с правами и обязанностями волейболиста (беседа)   | третий год                        |   |
| 11.   | Формирование критического отношения к допингу (беседа)   | третий год                        |   |
| 12.   | Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)   | третий год                        |   |

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, 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.

Таблица №8

| Умения и навыки        | Этапы спортивной подготовки |   |   |   |
|------------------------|-----------------------------|---|---|---|
|                        | Начальной подготовки        | Учебно - тренировочный (этап спортивной специализации)  | Совершенствование спортивного мастерства                        | Высшего спортивного мастерства  |
| Работа с документацией | -                           | Составление положения о соревновании. Ведение протокола соревнований.   | Составление рабочих конспектов занятий.                         | Составление рабочих планов по микроциклам.  |
| Работа с группой       | -                           | Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкания. Проведение подвижных игр. | Проведение тренировочных занятий, исправление ошибок в технике. | Проведение тренировочных занятий, исправление ошибок в технике, подготовка к соревнованиям. |
| Судейство              | -                           | Судейство соревнований школьного уровня.  | Судейство соревнований школьного и муниципального уровней.      | Судейство соревнований школьного, муниципального и регионального уровней.                   |

## 10. Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Раз в полгода начиная с групп начальной подготовки 2-го года обучения спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким

образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

**Программа углубленного медицинского обследования**

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.

Текущий контроль тренировочного процесса с целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Примерный план применения восстановительных средств представлен в таблице 9.

*Таблица №9*

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

### **III. Система контроля**

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

**11.1 На этапе начальной подготовки:**

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

### **11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

### **11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;  
ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;  
ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;  
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

### 13. Контрольные и контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

Таблица 10

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |   |                   |                           |         |                              |         |
| 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 1000 м  | мин., сек.        | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 6,30                      | 7,00    | 5,50                         | 6,20    |

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

Таблица 11

| № п/п   | Упражнения                                  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег 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 1000 м                                  | мин, сек          | не более |         |
|   |   |                   | 4,00     | 4,15    |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |          |         |
| 2.1.  | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км       | мин, сек          | не более |         |
|   |   |                   | 14,20    | 15,20   |
| 2.2.  | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км          | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | 13,00    | 14,30   |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                   |          |         |

|      |  |   |
|------|--|---|
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до 2-х лет).    | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше двух лет) | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |

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

*Таблица 12*

| № п/п   | Упражнения                                    | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 2000 м.                                | мин,с             | не более |         |
|   |   |                   | -        | 8.35    |
| 1.2.  | Бег на 3000 м.                                | мин,с             | не более |         |
|   |   |                   | 9.40     | -       |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |          |         |
| 2.1.  | Бег на лыжах.<br>Классический стиль<br>5 км.  | мин, сек          | не более |         |
|   |   |                   | -        | 17.40   |
| 2.2.  | Бег на лыжах.<br>Классический стиль<br>10 км. | мин, сек          | не более |         |
|   |   |                   | 31.00    | -       |
| 2.3.  | Бег на лыжах.<br>Свободный стиль<br>5 км.     | мин, сек          | не более |         |
|   |   |                   | -        | 17.00   |
| 2.4.  | Бег на лыжах.<br>Свободный стиль<br>10 км.    | мин, сек          | не более |         |
|   |   |                   | 28.30    | -       |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                   |          |         |
| 3.1.  | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |                   |          |         |

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

*Таблица 13*

| № п/п   | Упражнения                                    | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 2000 м.                                | мин,с             | не более |         |
|   |   |                   | -        | 8.15    |
| 1.2.  | Бег на 3000 м.                                | мин,с             | не более |         |
|   |   |                   | 9.20     | -       |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |          |         |
| 2.1.  | Бег на лыжах.<br>Классический стиль<br>5 км.  | мин, сек          | не более |         |
|   |   |                   | -        | 17.20   |
| 2.2.  | Бег на лыжах.<br>Классический стиль<br>10 км. | мин, сек          | не более |         |
|   |   |                   | 30.30    | -       |
| 2.3.  | Бег на лыжах.<br>Свободный стиль<br>5 км.     | мин, сек          | не более |         |
|   |   |                   | -        | 16.40   |
| 2.4.  | Бег на лыжах.<br>Свободный стиль<br>10 км.    | мин, сек          | не более |         |
|   |   |                   | 28.00    | -       |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                   |          |         |
| 3.1.  | Спортивный разряд «мастер спорта России»      |                   |          |         |

#### IV. Рабочая программа

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

##### Этап начальной подготовки

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки этапа начальной подготовки. Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки лыжников - гонщиков, а также примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке на первом году подготовки, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки этапа начальной подготовки. Используя представленные в каталогах учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

##### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка лыжника – одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию лыжников сути выполняемого на тренировках и соревнованиях. Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-



тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д. Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок. Основы техники способов передвижения на лыжах. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление. Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка включает разделы общей и специальной физической подготовки.

#### **Общая физическая подготовка**

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

#### **Специальная физическая подготовка**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышечного 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 на лыжах попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучения преодолению подъемов «елочкой», «полуюлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами конькового хода.

## **Учебно – тренировочный этап (1 – 2 года обучения)**

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

### **Техническая подготовка.**

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

### **Теоретическая подготовка.**

Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции. Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Лыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения. Основы техники лыжных ходов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений. Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

## **Учебно – тренировочный этап (3 – 5 года обучения)**

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

#### **Техническая подготовка.**

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

#### **Теоретическая подготовка.**

Перспективы подготовки юных лыжников на этапе. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма. Основы техники лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки. Основы методики тренировки лыжника-гонщика. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

#### **Этап совершенствование спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства**

Этап совершенствования спортивного мастерства в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и

мастера спорта), а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все больше индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками.

#### **Техническая подготовка.**

На этапе совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов. Педагогические задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;
- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями;
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

На этих этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые коньки, лыжи). С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

#### **Теоретическая подготовка.**

Основы совершенствования спортивного мастерства. Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников группы. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов. Основы методики тренировки. Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке лыжников-гонщиков по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки лыжников различной квалификации. Анализ соревновательной деятельности. Особенности

соревновательной деятельности лыжника-гонщика. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки. Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика. Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных лыжников. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки. Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

### **ОБУЧЕНИЕ КЛАССИЧЕСКИМ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ, ИМИТАЦИЯ**

Процесс начального обучения технике начинается с овладения основами движений, базирующихся на естественных двигательных действиях человека. В лыжных гонках таковым является классический, попеременный двухшажный ход. Его основу составляют движения, встречающиеся во всех других лыжных ходах. Их освоение происходит быстрее в связи с положительным переносом двигательного навыка. Первый этап: обучение общей схеме движений – овладеть основами скользящего шага. Задачи, научить: стойке лыжника, одноопорному скольжению, согласованной работе руками и ногами, отталкиванию вверх-вперёд «на взлёт».

1. Исходное положение (и. п.) основная стойка (о. с.): согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, руки опущены вперёд-вниз. Вернуться в и. п. Повторить несколько раз.
2. И. П. – стойка лыжника, стоя на одной ноге (на низкой или высокой опоре) махи другой с попеременной работой рук.
3. И. П. – стойка лыжника, поочерёдные махи рук с фиксацией в переднем и заднем положении.
4. И. П. – стойка лыжника, попеременная работа рук без палок; с палками удерживая за середину.
5. И. П. – стоя на одной ноге, на низкой или высокой опоре, махи другой с попеременной работой рук.
6. Шаговая имитация с фиксацией, руки за спиной.
7. Шаговая имитация руки за спиной.
8. Шаговая имитация с фиксацией и попеременной работой рук.
9. Шаговая имитация с попеременной работой рук.
10. Прыжковая имитация с фиксацией и попеременной работой рук.
11. Прыжковая имитация с попеременной работой рук.
12. И. П. – стойка в выпаде, многократное отталкивание «на взлёт в верх» с отрывом толчковой ноги.
13. Ходьба полшагом с наклоном туловища.
14. Шаговая имитация с большим наклоном туловища с акцентом на завершающее движение стопой.
15. И. П. – стойка в выпаде, многократное отталкивание ногой с предварительным подседанием. Акцент на глубокое подседание, сильное и быстрое отталкивание «на взлёт вверх».
16. Шаговая имитация без палок, с акцентом на быстрое подседание и сильный законченный толчок ногой.
17. Шаговая имитация с попеременной работой руками, с акцентом на сильный законченный толчок ногой и рукой.

## ОБУЧЕНИЕ КОНЬКОВЫМ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ, ИМИТАЦИЯ

Подготовительные упражнения.

1. И. П. стойка лыжника. Выпад вперёд вправо толчком левой ноги не отрывая её от опоры. Через 5 – 6 повторений менять ногу.
2. Выполнять упражнение 1 с переходом в одноопорное положение.
3. И. П. Стойка лыжника на одной ноге другая сзади. Выполнить упражнение 1 в строгой последовательности – смещать туловище вперёд в сторону – отталкивание ногой – вынос маховой ноги.
4. Выполнить упражнение 3 с завершением в одноопорном положении.
5. Шаговая имитация с фиксацией одноопорного положения.
6. Шаговая имитация слитно без палок.
7. Прыжковая имитация с фиксацией одноопорного положения.
8. Прыжковая имитация слитно без палок.
9. Прыжковая имитация К О Д Х с палками.

### УПРАЖНЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

1. И. П. – основная стойка (о. с.). Отставить лыжу носком в сторону под углом 45-55 градусов («полу ёлочка»), вернуться в и. п. Повторить несколько раз правой потом левой ногой.
2. И. П. – о. с. Отставить лыжу носком в сторону, поставить на внутреннее ребро и частично загрузить весом тела. Прочувствовать положение. Многократно повторить правой потом левой ногой.
3. Передвижение ступающим шагом в положении «ёлочка».
4. Передвижение в подъём способом «ёлочка» без скольжения.
5. И. П. – стойка лыжника в положении «ёлочка». Имитация выноса рук из крайне заднего в переднее положение с разведением локтей в стороны.
6. Выполнить упражнение 5 с палками и постановкой их на опору.
7. Передвижение полуконьком под уклон.
8. И. П. стойка лыжника. Подтягивание маховой ноги к опорной после имитации отталкивания.
9. Передвижение полуконьковым ходом под уклон. Акцент на подтягивание маховой ноги к опорной.
10. Передвижение полуконьковым ходом по пологому спуску.
11. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками.
12. Передвижение полуконьковым ходом на пологом спуске и в подъёме.
13. Передвижение полуконьковым ходом в пологий подъём. Акцент на подседание и финальные усилия отталкивания ногой и руками.
14. Передвижение К О Д Х с полной координацией всех элементов хода.
15. Передвижение К О Д Х в подъёмы различной крутизны.
16. Передвижение К О О Х в подъёмы различной крутизны.
17. Передвижение К П П 2- х Ш Х в подъёмы различной крутизны.

В бесснежный период времени лыжники гонщики используют лыжероллеры (далее роллеры). С помощью этого средства решают две задачи:

1. Изучение и совершенствование техники лыжных ходов;
2. Развитие функциональных возможностей организма.

15. Учебно-тематический план.

Таблица №14

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке  | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|---|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:                            | ≈ 120/180                   |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта 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.       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|   | Режим дня и питания 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.  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 |             |   |
|   | 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.   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства. | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:  | ≈ 1200   |                  |  |
|  | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. | ≈ 200    | Сентябрь.        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                 |
|  | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность.                                 | ≈ 200    | Октябрь.         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.                                      | ≈ 200    | Ноябрь.          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                   |
|  | Психологическая подготовка.   | ≈ 200    | Декабрь.         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |

|                                     |  |   |              |   |
|-------------------------------------|--|---|--------------|---|
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.   | ≈ 200                                     | Январь.      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорт.   | ≈ 200                                     | Февраль-май. | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия.  | в переходный период спортивной подготовки |              | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства:   | ≈ 600                                     |              |   |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности. | ≈ 120                                     | Сентябрь.    | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.  |
|                                     | Социальные функции спорта.   | ≈ 120                                     | Октябрь.     | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта  |

|   |   |          |  |  |
|---|---|----------|--|--|
|   |   |          |  | (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).<br>Функция социальной интеграции и социализации личности.   |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося           | ≈ 120                                     | Ноябрь.  |  | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.                | ≈ 120                                     | Декабрь. |  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.   |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. | ≈ 120                                     | Май.     |  | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности  |
| Восстановительные средства и мероприятия.                             | В переходный период спортивной подготовки |          |  | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

**Годовой учебно – тематический план группы начальной подготовки  
1-2-го года обучения**

*Таблица №15*

| <b>№</b> | <b>Разделы подготовки</b> | <b>Сентябрь</b> | <b>Октябрь</b> | <b>Ноябрь</b> | <b>Декабрь</b> | <b>Январь</b> | <b>Февраль</b> | <b>Март</b> | <b>Апрель</b> | <b>Май</b> | <b>Июнь</b> | <b>Июль</b> | <b>Август</b> | <b>Всего</b> |
|----------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
|----------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|--------------|

|                                      |  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|--------------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1.                                   | Общая физическая подготовка  | 13        | 13        | 10        | 10        | 8         | 8         | 12        | 12        | 14        | 15        | 15        | 15        | <b>145</b> |
| 2.                                   | Специальная физическая подготовка  | 3         | 3         | 3         | 6         | 6         | 6         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | <b>45</b>  |
| 3.                                   | Участие в спортивных соревнованиях   |           |           |           |           | 1         | 1         | 1         |           |           |           |           |           | <b>3</b>   |
| 4.                                   | Техническая подготовка   | 2         | 2         | 2         | 5         | 5         | 5         | 4         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | <b>35</b>  |
| 5.                                   | Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая                                     | 1         |           | 1         |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           | <b>3</b>   |
| 6.                                   | Инструкторская и судейская практика  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | -          |
| 7.                                   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. |           |           |           |           |           |           |           | 1         | 1         | 1         |           |           | <b>3</b>   |
| <b>Общее количество часов в год.</b> |  | <b>19</b> | <b>18</b> | <b>16</b> | <b>21</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>19</b> | <b>20</b> | <b>21</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>234</b> |

**Годовой учебно – тематический план группы начальной подготовки  
2-3-го года обучения**

*Таблица №16*

| №  | Разделы подготовки          | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего      |
|----|-----------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|------------|
| 1. | Общая физическая подготовка | 18       | 18      | 15     | 14      | 12     | 12      | 14   | 14     | 14  | 18   | 18   | 18     | <b>185</b> |

|                                      |  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|--------------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 2.                                   | Специальная физическая подготовка  | 6         | 6         | 6         | 8         | 8         | 8         | 8         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | <b>80</b>  |
| 3.                                   | Участие в спортивных соревнованиях   | 1         |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |           |           |           | <b>5</b>   |
| 4.                                   | Техническая подготовка   | 2         | 2         | 3         | 5         | 5         | 5         | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | <b>35</b>  |
| 5.                                   | Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая                                     | 1         |           | 1         |           |           | 1         |           | 1         |           |           |           |           | <b>4</b>   |
| 6.                                   | Инструкторская и судейская практика  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | <b>-</b>   |
| 7.                                   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. |           |           |           |           |           |           |           | 1         | 1         | 1         |           |           | <b>3</b>   |
| <b>Общее количество часов в год.</b> |  | <b>28</b> | <b>26</b> | <b>25</b> | <b>28</b> | <b>26</b> | <b>27</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>23</b> | <b>27</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>312</b> |

**Годовой учебно – тематический план группы учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
1-2 -го года обучения**

*Таблица №17*

| №  | Разделы подготовки                |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | Всего      |
|----|-----------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|------------|
|    |                                   | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |            |
| 1. | Общая физическая подготовка       | 18       | 18      | 18     | 18      | 18     | 18      | 18   | 18     | 18  | 20   | 18   | 18     | <b>218</b> |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 12       | 12      | 12     | 15      | 15     | 15      | 14   | 12     | 12  | 12   | 12   | 12     | <b>155</b> |

|                                      |  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|--------------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 3.                                   | Участие в спортивных соревнованиях   | 1         |           |           | 3         | 3         | 3         | 2         | 1         | 1         |           | 1         |           | <b>15</b>  |
| 4.                                   | Техническая подготовка   | 8         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 7         | 6         | 6         | 7         | 7         | 7         | <b>93</b>  |
| 5.                                   | Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая                                     | 2         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | <b>15</b>  |
| 6.                                   | Инструкторская и судейская практика  | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           | 1         | <b>10</b>  |
| 7.                                   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 1         | 1         | <b>14</b>  |
| <b>Общее количество часов в год.</b> |  | <b>43</b> | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>49</b> | <b>48</b> | <b>48</b> | <b>44</b> | <b>41</b> | <b>41</b> | <b>42</b> | <b>40</b> | <b>40</b> | <b>520</b> |

**Годовой учебно – тематический план группы учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
3-5 -го года обучения**

*Таблица №18*

| №  | Разделы подготовки                 |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | Всего |            |
|----|------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|------------|
|    |                                    | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |       |            |
| 1. | Общая физическая подготовка        | 24       | 24      | 24     | 24      | 24     | 24      | 24   | 24     | 24  | 24   | 27   | 26     | 26    | <b>295</b> |
| 2. | Специальная физическая подготовка  | 22       | 22      | 22     | 22      | 22     | 22      | 22   | 21     | 21  | 21   | 21   | 22     |       | <b>260</b> |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 5        | 5       | 10     | 10      | 10     | 10      | 15   | 10     |     |      | 10   | 10     |       | <b>95</b>  |

|                                      |  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|--------------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 4.                                   | Техническая подготовка   | 8         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 7         | 6         | 6         | 7         | 7         | 7         | <b>97</b>  |
| 5.                                   | Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая                                     | 2         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | <b>35</b>  |
| 6.                                   | Инструкторская и судейская практика  | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           | 1         | <b>25</b>  |
| 7.                                   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 1         | 1         | <b>25</b>  |
| <b>Общее количество часов в год.</b> |  | <b>43</b> | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>49</b> | <b>48</b> | <b>48</b> | <b>44</b> | <b>41</b> | <b>41</b> | <b>42</b> | <b>40</b> | <b>40</b> | <b>832</b> |

### Годовой учебно – тематический план группы этапа совершенствования спортивного мастерства

*Таблица №19*

| №  | Разделы подготовки                 |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | Всего      |
|----|------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|------------|
|    |                                    | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |            |
| 1. | Общая физическая подготовка        | 20       | 20      | 22     | 25      | 22     | 25      | 22   | 22     | 22  | 22   | 22   | 21     | <b>265</b> |
| 2. | Специальная физическая подготовка  | 30       | 30      | 34     | 32      | 34     | 32      | 30   | 30     | 32  | 32   | 32   | 32     | <b>380</b> |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 8        | 8       | 8      | 18      | 18     | 18      | 20   | 10     | 8   | 8    | 8    | 8      | <b>140</b> |



|                                      |  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |
|--------------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 4.                                   | Техническая подготовка   | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | <b>120</b>  |
| 5.                                   | Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая                                     | 4         | 4         | 6         | 4         | 4         | 7         | 4         | 4         | 6         | 4         | 4         | 4         | <b>55</b>   |
| 6.                                   | Инструкторская и судейская практика  | 2         | 2         | 2         | 5         | 2         | 2         | 2         | 2         | 5         | 2         | 2         | 2         | <b>30</b>   |
| 7.                                   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 5         | 5         | 4         | 4         | <b>50</b>   |
| <b>Общее количество часов в год.</b> |  | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>86</b> | <b>98</b> | <b>94</b> | <b>98</b> | <b>92</b> | <b>82</b> | <b>88</b> | <b>83</b> | <b>82</b> | <b>81</b> | <b>1040</b> |

**Годовой учебно – тематический план группы этапа высшего спортивного мастерства**

*Таблица №20*

| №  | Разделы подготовки                 |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | Всего      |
|----|------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|------------|
|    |                                    | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |            |
| 1. | Общая физическая подготовка        | 18       | 18      | 18     | 18      | 18     | 17      | 18   | 18     | 18  | 18   | 18   | 18     | <b>215</b> |
| 2. | Специальная физическая подготовка  | 41       | 41      | 41     | 41      | 41     | 41      | 41   | 40     | 39  | 40   | 41   | 41     | <b>488</b> |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 17       | 17      | 17     | 19      | 19     | 18      | 18   | 17     | 17  | 17   | 17   | 17     | <b>210</b> |

|                                      |  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |             |
|--------------------------------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 4.                                   | Техническая подготовка   | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | <b>120</b>  |
| 5.                                   | Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая                                     | 7          | 6          | 6          | 6          | 7          | 6          | 6          | 6          | 7          | 6          | 6          | 6          | <b>75</b>   |
| 6.                                   | Инструкторская и судейская практика  | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 5          | 3          | 3          | 5          | <b>40</b>   |
| 7.                                   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 10         | 10         | 8          | 8          | <b>100</b>  |
| <b>Общее количество часов в год.</b> |  | <b>104</b> | <b>103</b> | <b>103</b> | <b>105</b> | <b>106</b> | <b>103</b> | <b>104</b> | <b>102</b> | <b>106</b> | <b>104</b> | <b>103</b> | <b>105</b> | <b>1248</b> |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки  
по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки»**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

*Таблица 21*

| <b>наименование спортивной дисциплины</b> | <b>номер-код спортивной дисциплины</b> |     |   |   |   |   |   |
|---|--|-----|---|---|---|---|---|
| Классический стиль – спринт               | 031                                    | 023 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Классический стиль 0,5 км                 | 031                                    | 001 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Классический стиль 1 км                   | 031                                    | 002 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Классический стиль 3 км                   | 031                                    | 003 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Классический стиль 5 км                   | 031                                    | 004 | 3 | 8 | 1 | 1 | С |
| Классический стиль 7,5 км                 | 031                                    | 042 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Классический стиль 10 км                  | 031                                    | 005 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Классический стиль 15 км                  | 031                                    | 006 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Классический стиль 20 км                  | 031                                    | 007 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Классический стиль 30 км                  | 031                                    | 008 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Классический стиль 30 км (масстарт)       | 031                                    | 037 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Классический стиль 50 км                  | 031                                    | 009 | 3 | 8 | 1 | 1 | Г |
| Классический стиль 50 км (масстарт)       | 031                                    | 036 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Классический стиль 70 км                  | 031                                    | 010 | 3 | 8 | 1 | 1 | М |
| Командный спринт                          | 031                                    | 035 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Свободный стиль - спринт                  | 031                                    | 040 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Свободный стиль 0,5 км                    | 031                                    | 011 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Свободный стиль 1 км                      | 031                                    | 012 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Свободный стиль 3 км                      | 031                                    | 013 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Свободный стиль 5 км                      | 031                                    | 014 | 3 | 8 | 1 | 1 | С |

| наименование спортивной дисциплины           | номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|--|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| Свободный стиль 7,5 км                       | 031                             | 041 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Свободный стиль 10 км                        | 031                             | 015 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Свободный стиль 15 км                        | 031                             | 016 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Свободный стиль 20 км                        | 031                             | 017 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Свободный стиль 30 км                        | 031                             | 018 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Свободный стиль 30 км (масстарт)             | 031                             | 038 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Свободный стиль 50 км                        | 031                             | 019 | 3 | 8 | 1 | 1 | Г |
| Свободный стиль 50 км (масстарт)             | 031                             | 039 | 3 | 6 | 1 | 1 | Г |
| Свободный стиль 70 км                        | 031                             | 020 | 3 | 8 | 1 | 1 | М |
| Скиатлон (5 км + 5 км)                       | 031                             | 026 | 3 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Скиатлон (7,5 км + 7,5 км)                   | 031                             | 046 | 3 | 6 | 1 | 1 | Б |
| Скиатлон (10 км + 10 км)                     | 031                             | 047 | 3 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Скиатлон (15 км + 15 км)                     | 031                             | 048 | 3 | 6 | 1 | 1 | А |
| Персьют (5 км + 5 км)                        | 031                             | 021 | 3 | 8 | 1 | 1 | С |
| Персьют (7,5 км + 7,5 км)                    | 031                             | 045 | 3 | 8 | 1 | 1 | Б |
| Персьют (10 км + 10 км)                      | 031                             | 022 | 3 | 8 | 1 | 1 | А |
| Персьют (15 км + 15 км)                      | 031                             | 044 | 3 | 8 | 1 | 1 | А |
| Эстафета (4 чел. x 3 км)                     | 031                             | 043 | 3 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Эстафета (4 чел. x 5 км)                     | 031                             | 024 | 3 | 6 | 1 | 1 | С |
| Эстафета (4 чел. x 10 км)                    | 031                             | 025 | 3 | 6 | 1 | 1 | А |
| Лыжероллеры - командная гонка                | 031                             | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Лыжероллеры - масстарт                       | 031                             | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Лыжероллеры - персьют                        | 031                             | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Лыжероллеры - раздельный старт               | 031                             | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Лыжероллеры - спринт                         | 031                             | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Лыжероллеры - эстафета (2 чел. x 2,5 км) x 3 | 031                             | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 10 км)      | 031                             | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| Лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 6 км)       | 031                             | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 17. Материально-технические условия реализации Программы.

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыже-роллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок

медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 22

| № 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.    | Дрель (шуруповерт) (для роторной щетки для обработки лыж)  | штук              | 2                  |
| 8.    | Зеркало настенное (0,6x2 м)  | комплект          | 4                  |
| 9.    | Измеритель скорости ветра  | штук              | 2                  |
| 10.   | Крепления лыжные   | пар               | 12                 |
| 11.   | Лыжероллеры  | пар               | 12                 |
| 12.   | Лыжи гоночные  | пар               | 12                 |
| 13.   | Лыжные мази (комплект на каждую температуру)   | комплект          | 12                 |
| 14.   | Лыжные парафины (комплект на каждую температуру)   | комплект          | 12                 |
| 15.   | Мат гимнастический   | штук              | 6                  |
| 16.   | Мяч баскетбольный  | штук              | 1                  |
| 17.   | Мяч волейбольный   | штук              | 1                  |
| 18.   | Мяч футбольный   | штук              | 1                  |
| 19.   | Набивные мячи от 1 до 5 кг   | комплект          | 2                  |
| 20.   | Наждачная бумага разной зернистости (от 80 до 300)   | комплект          | 20                 |
| 21.   | Накаточный инструмент с 3 роликами   | штук              | 2                  |
| 22.   | Палка гимнастическая   | штук              | 12                 |
| 23.   | Палки для лыжных гонок   | пар               | 12                 |
| 24.   | Пробка синтетическая   | штук              | 24                 |
| 25.   | Роторные щетки для подготовки лыж  | штук              | 20                 |
| 26.   | Рулетка металлическая 50 м   | штук              | 1                  |
| 27.   | Секундомер   | штук              | 4                  |
| 28.   | Скакалка гимнастическая  | штук              | 12                 |
| 29.   | Скамейка гимнастическая  | штук              | 2                  |
| 30.   | Скребок для обработки лыж (3-5 мм)   | штук              | 30                 |
| 31.   | Снегоход   | штук              | 1                  |
| 32.   | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук              | 1                  |
| 33.   | Спортивное ограждение «Виборд»   | комплект          | 1                  |
| 34.   | Стальной скребок   | штук              | 10                 |
| 35.   | Стенка гимнастическая  | штук              | 4                  |
| 36.   | Стол для подготовки лыж  | комплект          | 2                  |

|  |   |          |    |
|--|---|----------|----|
| 37.  | Стол опорный для подготовки лыж   | штук     | 4  |
| 38.  | Термометр для измерения температуры снега   | штук     | 4  |
| 39.  | Термометр наружный  | штук     | 4  |
| 40.  | Тренажер инерционный для специальной силовой подготовки лыжников                  | штук     | 6  |
| 41.  | Утюг для смазки   | штук     | 4  |
| 42.  | Фен строительный (для разогревания мази)  | штук     | 4  |
| 43.  | Нетканый материал «Фибертекс»   | штук     | 30 |
| 44.  | Часы-пульсометр   | штук     | 12 |
| 45.  | Щетки для обработки лыж   | штук     | 20 |
| 46.  | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж                | комплект | 1  |
| 47.  | Эспандер лыжника  | штук     | 12 |
| Для тренировочного этапа, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства |   |          |    |
| 48.  | Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)                     | комплект | 4  |
| 49.  | Электронный откатчик для лыж с плашками, 50 штук (для определения скорости мазей) | комплект | 1  |

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.**

*Таблица 23*

| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |  |                   |   |                         |                                     |                         |
|-------|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
|       |  |                   |                   | этап начальной подготовки   |                         | тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                   | этап совершенствования спортивного мастерства |                         | этап высшего спортивного мастерства |                         |
|       |  |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество   | срок эксплуатации | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.    | Лыжи гоночные  | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2  | 1                 | 3   | 1                       | 4                                   | 1                       |
| 2.    | Крепления лыжные   | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2  | 1                 | 3   | 1                       | 4                                   | 1                       |
| 3.    | Палки для лыжных гонок   | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2  | 1                 | 2   | 1                       | 4                                   | 1                       |
| 4.    | Лыжероллеры  | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2  | 1                 | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 5.    | Крепления лыжные для лыжероллеров                              | пар               | на обучающегося   |                             |                         | 2  | 1                 | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 24

| № 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                |

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.

### 18. Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

### 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

- 1) Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. - Киев: Олимпийская литература, 2015. – 303 с.
- 2) Гаскил Стивен. Беговые лыжи для всех / Стивен Гаскил. – Мурманск: Тулома, 2009. – 192 с.
- 3) Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации) / Н.П. Грачев. - Москва: ВНИИФК, 2009.
- 4) Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / О.И. Камаев. – Харьков, 2019. – 397 с.
- 5) Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты / Г.А. Макарова. - Москва: Советский спорт, 2008. – 440 с.
- 6) Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.
- 7) Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с.
- 8) Раменская Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – Москва: «Буки Веди», 2015. – 564 с.
- 9) Уилмор Дж.Х. Физиология спорта: учебник / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 506 с.
- 10) Хеммерсбах Арнд. Лыжные гонки / Арнд Хеммерсбах, Стефан Франке. - Мурманск: Тулома, 2018. – 172 с.
- 11) Шликенридер Петер. Лыжный спорт / Петер Шликенридер, Кристоф Элберн. – Мурманск: Тулома, 2015. 288с.
- 12) Совершенствование процесса подготовки спортивного резерва в лыжных гонках на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): методическое пособие / сост. Е.А. Реуцкая, Н.В. Павлова., 2018. – 101 с.

**Перечень Интернет-ресурсов**, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров лыжных гонок и различные общероссийские и международные соревнования.

---