

**Управление образования Администрации Чаинского района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Чаинская спортивная школа»**

Принято на заседании  
педагогического совета  
от 30 августа 2024 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «Чаинская СШ»  
\_\_\_\_\_/В.А.Барсуков/  
Приказ №44-О от 01.09.2024 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «лыжные гонки»**

Возраст обучающихся 9 - 18 лет  
Срок реализации: 8 лет

Авторы-составители:  
Созыкина Г.В.,  
методист  
Новоселова Л.С.,  
тренер-преподаватель по лыжным гонкам

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «лыжные гонки» с учетом совокупности 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).

Программа разработана МБОУ ДО «Чайнская СШ» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утверждённой приказом Минспорта России, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одарённых детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

2. **Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

**Задачи Программы:**

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "лыжные гонки";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "лыжные гонки"; повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» рассчитана на 52 недели в год.

### **3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:**

Этапы спортивной подготовки	Срок 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

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице.

Учебно-тренировочные группы формируются с учётом

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объёмов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «лыжные гонки».

Возможен перевод обучающихся из других организаций.

### **4. Объем Программы на этапах спортивной подготовки:**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной

	подготовки		специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	6	10	16
Общее количество часов в год	312	312	520	832

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

### Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Учебно-тренировочные занятия (при необходимости) проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице.

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам	-	14

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует качественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 кратного численного состава команды.

### **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;
- наличия медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Чаинского района и соответствующих положений (регламентов) об официальных соревнованиях.

Объём соревновательной деятельности указан в таблице.

### **Объём соревновательной деятельности**

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

Основные	-	2	6	8
----------	---	---	---	---

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утверждёнными общероссийской спортивной федерацией, правилами вида спорта «лыжные гонки», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

#### **6. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение № 1 к Программе).**

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

#### **7. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2 к Программе).**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

#### **8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложении № 3 к Программе).**

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

#### **9. Планы инструкторской и судейской практики на этапах спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Инструкторская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	<b>Судейская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы.

	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
--	----------------------	----------------	--

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на этапах спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

	Применение гигиенических средств	В течение года
--	----------------------------------	----------------

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

### **1. Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации.**

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

### **2. Этап углубленной тренировки.**

В учебно-тренировочных группах 3-5-го года обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

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

**Рациональное питание.** Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

- первый завтрак – 5%,
- зарядка
- второй завтрак – 25%,
- дневная тренировка
- обед – 35%
- полдник – 5%,
- вечерняя тренировка
- ужин – 30%

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2,3 - 2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82



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

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

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

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

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

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

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- 1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °C), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- 2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- 3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- 4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- 5) темп проведения приемов массажа - равномерный;
- 6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- 7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

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

**Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:**

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

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Суточная потребность организма лыжника-гонщика в витаминах

Витамины, мг	Этап углубленной тренировки	Этап спортивного совершенствования
С	150-200	210-350
В	3,4 - 3,8	4,0 - 4,9
В2	3,8-4,3	4,6 - 5,6
В6	6,0 - 7,0	8,0 - 9,0
В12	0,005 - 0,006	0,008-0,01
В15	150-180	190-220
РР	30-35	40-45
А	3,0-3,2	3,3-3,6
Е	10-20	20- 40

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобамамид» (кофермент витамина В12) и некоторые другие.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

### **Психологические средства восстановления**

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

## **III. Система контроля**

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

### **На этапе начальной подготовки:**

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

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

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

**12. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией учащихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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 учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:**

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

N 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 11,5      12,0		не более 11,0      11,6	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140      130		не менее 150      140	
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 30      25		не менее 35      30	
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.30      7.00		не менее 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»**

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

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
------	---	---

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»**

##### **14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».**

Программный материал для всех групп учащихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренера-преподавателя к его освоению.

Программный материал по этапам подготовки преследует достижение следующих задач:

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "лыжные гонки";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "лыжные гонки";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

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

##### **Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки**

###### **I. Теоретическая подготовка**

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

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

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

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

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

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

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

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

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

## II. Практическая подготовка

### 1. 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.

### 2. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### 3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

### 4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

## **Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе (1-2 год обучения)**

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 1-го года учебно-тренировочного этапа

Средства подготовки	Подготовительный период	Соревновательный период	Всего за
---------------------	-------------------------	-------------------------	----------

	Месяцы года												год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	12	16	18	20	16	14	16	18	16	16	16	12	190
Тренировок	12	18	22	24	16	14	16	18	16	16	16	12	200
Бег, ходьба I зона, км	80	110	110	100	70	50	35	35	30	28	30	20	692
Бег II зона, км	30	43	55	68	65	60	-	-	-	-	-	15	336
III зона, км	4	6	6	9	16	8	-	-	-	-	-	-	49
IV зона, км	-	4	6	8	4	4	-	-	-	-	-	-	26
Имитация, прыжки, км	-	2	3	5	5	5	-	-	-	-	-	-	20
Всего	114	165	180	190	160	127	35	35	30	28	30	35	1129
Лыжероллеры I зона, км	-	20	40	40	20	37	10	-	-	-	-	-	167
II зона, км	-	-	20	32	27	30	20	-	-	-	-	-	129
III зона, км	-	-	-	3	3	3	-	-	-	-	-	-	9
Всего	-	20	60	75	50	70	30	-	-	-	-	-	305
Лыжи I зона, км							20	50	45	46	4	-	203
II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	100	130	76	66	-	392
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	10	22	28	32	-	92
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	5	8	10	5	-	28
Всего	-	-	-	-	-	-	40	165	205	160	145	-	715
Общий объем	НО	185	240	265	210	197	160	200	235	188	175	35	2200
Спортивные игры, час	10	10	10	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 2-го года учебно-тренировочного этапа

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	13	16	18	20	16	15	16	18	20	18	16	12	198

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировок	13	19	25	26	16	12	16	18	20	18	16	12	214
Бег, ходьба I зона, км	52	72	103	126	74	54	40	40	45	42	45	50	743
Бег II зона, км	32	41	63	78	86	64	26	-	-	-	-	25	415
III зона, км	5	5	10	13	20	10	5	-	-	-	-	-	68
IV зона, км	3	5	5	7	10	4	-	-	-	-	-	-	34
Имитация, прыжки, км	-	3	8	12	6	10	4	-	-	-	-	-	43
Всего	92	126	189	236	196	142	75	40	45	42	45	75	1303
Лыжероллеры I зона, км	30	35	40	41	22	20	10	-	-				189
II зона, км	20	42	45	51	52	53	45	-	-	-	-	-	308
III зона, км	-	-	5	5	10	5	-	-	-	-	-	-	25
Всего	50	77	90	97	84	78	55	-	-	-	-	-	531
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	30	100	81	68	68	-	344
II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	116	180	120	65	-	501
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	18	32	36	44	-	130
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	9	16	10	6	-	41
Всего	-	-	-	-	-	-	50	243	309	234	180	-	1016
Общий объем	142	203	279	333	280	220	180	283	254	276	225	75	2850
Спортивные игры, час	10	12	15	15	10	7	6	5	4	4	7	15	110



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

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

### Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатель	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	1-й
Общий объем циклической нагрузки, км	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2200-2700
Объем лыжной подготовки, км	700-900	900-1200	600-700	700-1000
Объем лыжероллерной подготовки, км	300-400	500-700	200-300	400-500
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации

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

### Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе 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**

#### **1. Лыжные гонки в мире, России, США.**

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.

#### **2. 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.

#### **3. 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.

#### **4. 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 структура движений.

#### **5. Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правил; прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

### **Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе 3-5-й годы обучения**

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 3-го года учебно-тренировочного этапа

Средства подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период								Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	18	18	22	22	20	18	18	20	21	20	20	16	233
Тренировок	18	22	30	30	20	18	18	20	24	20	20	16	256
Бег, ходьба I зона, км	40	80	ПО	140	80	50	30	25	30	30	10	80	705
Бег II зона, км	35	40	50	60	60	80	62	20	10	10	20	25	472
III зона, км	5	10	10	15	20	10	4	-	-				74
IV зона, км	3	6	7	10	4	4	-	-	-				34

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Имитация, прыжки, км	2	6	8	10	8	6	10	-	-				50
Всего	85	142	188	235	172	150	105	45	40	40	30	105	1334
Лыжероллеры I зона, км	30	60	70	90	50	20	30	-	-				350
II зона, км	30	32	60	60	70	70	60	-	-				382
III зона, км	5	5	10	10	15	10	5	-	-				60
IV зона, км	-	-	-	5	3	-	-	-	-				8
Всего	65	97	140	165	138	100	95	-	-				800
Льжи I зона, км							40	65	130	70	75	-	380
II зона, км							40	170	170	154	ПО	-	644
III зона, км							-	28	45	50	53	-	176
IV зона, км							-	12	25	16	12	-	65
Всего							80	275	370	290	250	-	1265
Общий объем	150	239	325	400	310	250	280	320	410	330	280	105	3339
Спортивные игры, ч	15	20	20	15	12	8	5	5	5	5	5	20	135

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 4-го года учебно-тренировочного этапа

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	18	18	22	22	20	20	22	22	22	22	20	16	244
Тренировок	18	22	30	30	20	20	22	22	26	22	20	16	268
Бег, ходьба I зона, км	30	50	90	120	60	40	40	25	20	15	10	75	575
Бег II зона, км	40	58	70	80	85	80	62	25	30	25	20	35	610
III зона, км	5	12	12	15	17	10	5	-	-				76
IV зона, км	3	8	8	8	5	4	-	-	-				36
Имитация, прыжки, км	3	7	11	12	10	8	10	-	-				61
Всего	81	135	191	235	177	142	117	50	50	40	30	ПО	1358
Лыжероллеры I зона, км	40	80	80	100	60	56	50	-	-				466
II зона, км	35	40	70	70	80	70	50	-	-				415
III зона, км	5	8	8	15	20	10	10	-	-				76
IV зона, км	-	-	-	5	5	5	5	-	-				20
Всего	80	128	158	190	165	141	115	-	-				977
Льжи I зона, км							50	85	130	100	95	-	460

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
II зона, км							50	195	182	159	120	-	706
III зона, км							-	35	55	60	68	-	218
IV зона, км							-	17	30	20	14	-	81
Всего							100	332	397	339	297	-	1465
Общий объем	161	263	349	425	342	283	332	382	447	379	327	ПО	3800
Спортивные игры, ч	15	16	20	18	14	10	10	8	7	5	8	19	150

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 5-го года учебно-тренировочного этапа

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	19	22	26	26	24	22	22	24	26	22	22	17	272
Тренировок	19	26	34	34	24	22	22	24	30	22	22	17	296
Бег, ходьба I зона, км	30	50	80	120	60	40	30	20	15	10	10	85	550
Бег II зона, км	50	63	80	90	89	90	62	30	35	30	30	36	685
III зона, км	5	10	15	20	20	10	10	-	-				90
IV зона, км	4	8	8	10	6	5	-	-	-				41
Имитация, прыжки, км	4	10	14	14	13	10	12	-	-				77
Всего	93	141	197	254	188	155	114	50	50	40	40	121	1443
Лыжероллеры I зона, км	40	100	100	110	70	66	50	-	-				536
II зона, км	40	50	80	80	90	100	70	-	-				510
III зона, км	5	10	15	20	25	13	10	-	-				98
IV зона, км	-	-	-	6	4	5	7	-	-				22
Всего	85	160	195	216	189	184	137	-	-				1166
Лыжи I зона, км							65	120	155	130	115	-	585
II зона, км							60	210	207	169	120	-	766
III зона, км							-	40	60	68	80	-	248
IV зона, км							-	22	34	22	14	—	92
Всего							125	392	456	389	329	-	1691
Общий объем	178	301	392	470	377	339	376	442	506	429	369	121	4300
Спортивные игры, час	18	18	20	18	14	12	10	8	7	5	5	20	155

Этап углубленной специализации 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.

### Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Общий объем нагрузки, км	3400-3700	5800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем роллерной подготовки, км	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, имитации, км	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин	La, мМоль/л
IV	максимальная	>106	>185	>15
III	высокая	91-105	175-184	8-14
II	средняя	76-90	145-174	4-7
I	низкая	<75	<144	<3

### Техническая подготовка

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

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой 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

1. Перспективы подготовки юных лыжников.

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

2. 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.

3. 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.

4. 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.

## 15. Учебно-тематический план (Приложение № 4 к Программе).

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

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

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

## **16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки»:**

- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "лыжные гонки".

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

- 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 N 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 N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

<b>N п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
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	комплект	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4





					эксплуатации (лет)		эксплуатации (лет)	
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2
4.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2

### Обеспечение спортивной экипировкой

N 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

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1

9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2
11.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
13.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
14.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
15.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3
16.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
17.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1

### **18. Кадровые условия реализации Программы:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

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

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

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.

2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
6. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
8. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
11. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
12. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
13. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
14. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
16. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
17. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
18. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
20. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
21. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
22. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.
23. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
24. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.
25. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
26. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.
27. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

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.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «лыжные  
гонки»

**Годовой учебно-тренировочный план**

№п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		<b>Недельная нагрузка в часах</b>			
		6	6	10	12
		<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>			
		2	2	3	3
		<b>Наполняемость групп (человек)</b>			
		12		10	
		1.	Общая физическая подготовка	182	182
2.	Специальная физическая подготовка	66	80	156	260
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	10	84
4.	Техническая подготовка	48	32	84	84
5.	Тактическая подготовка	2	2	6	18
6.	Теоретическая подготовка	2	2	6	12
7.	Психологическая подготовка	2	2	6	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4

9.	Инструкторская практика	-	-	8	16
10.	Судейская практика	-	-	8	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	16
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	10	16
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>832</b>

### Годовой тренировочный план (УТ1, УТ2)

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	16	18	18	19	16	16	17	16	18	16	23	23	<b>216</b>
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	<b>156</b>
Участие в спортивных соревнованиях(УСС)	1	1			2	2	2		1	1			
Техническая подготовка (ТехП)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	<b>84</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая (ТакП, ТеорП, ПП)		6	1	2	1	1	2	2	2	1			<b>18</b>
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			2	2	2	2	2	2	2	2			<b>16</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	5	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	<b>20</b>
<b>Всего количество часов в месяц</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>520</b>

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «лыжные  
гонки»

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и	В течение года



		их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>1. Что такое допинг? Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейр плей».</p> <p>2. Исторический обзор проблемы допинга Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».</p> <p>3. Мотивация нарушений антидопинговых правил Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом.</p>	В течение года	<p>Информационно-образовательные мероприятия по антидопинговой тематике включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение занятий, со спортсменами, проходящими спортивную подготовку и участвующими в спортивных соревнованиях, с целью ознакомления их под подпись с Общероссийскими антидопинговыми правилами, нормами, утвержденными общероссийскими и международными спортивными федерациями, антидопинговыми правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.</li> </ul>

	<p>Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).</p> <p>4. Запрещенные субстанции Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.</p> <p>5. Запрещенные методы Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).</p> <p>6. Последствия допинга для здоровья Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.</p>		
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной</p>	<p>7. Допинг и спортивная медицина Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости.</p>	<p>В течение года</p>	<p>Информационно-образовательные мероприятия по антидопинговой тематике включают: - проведение занятий, со спортсменами, проходящими спортивную подготовку и</p>

специализации)	<p>Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.</p> <p>8. Психологические и имиджевые последствия допинга Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.</p> <p>9. Допинг и зависимое поведение Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).</p> <p>10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию,</p>		<p>участвующими в спортивных соревнованиях, с целью ознакомления их под подпись с Общероссийскими антидопинговыми правилами, нормами, утвержденными общероссийскими и международными спортивными федерациями, антидопинговыми правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ежегодное прохождение дистанционной антидопинговой программы <a href="http://rusada.triagonal.net">rusada.triagonal.net</a> спортсменами с дальнейшим получением антидопингового сертификата;</li> <li>- уведомление спортсменов в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в список спортсменов, подлежащих тестированию как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период.</li> </ul>
----------------	---	--	---

	<p>Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.</p> <p>11. Организация антидопинговой работы Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.</p> <p>12. Процедура допинг-контроля Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допингконтроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.</p> <p>13. Наказания за нарушение антидопинговых правил Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».</p> <p>14. Профилактика допинга Основные подходы к профилактике: информирование;</p>		
--	---	--	--

	<p>повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.</p> <p>15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена</p>		
--	---	--	--

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год(минут )	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года</b>	<b>≈120/180</b>		

	<b>обучения/ свыше одного года обучения:</b>			
	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 питание	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль

	обучающихся			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)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	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.

### Календарный учебный график УТ 1

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	01.09	09.00-11.00	групповые теоретические занятия;	2	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Цели и задачи на сезон. Кросс.	Кабинет Лыжная база	Текущий контроль
2	Сентябрь	04.09	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Сдача контрольных нормативов.	Стадион, лыжная база	Текущий контроль
3	Сентябрь	06.09	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
4	Сентябрь	08.09	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Шаговая имитация. Многоскоки.	Лыжная база	Текущий контроль
5	Сентябрь	11.09	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
6	Сентябрь	13.09	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Прыжковая имитация .Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
7	Сентябрь	15.09	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Кросс с ускорениями на подъемах, уходы. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль

8	Сентябрь	18.09	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Роллеры. Ход классический. Закрепление техники классического хода на отрезках. ОФП	Стадион, Лыжная база	Текущий контроль
9	Сентябрь	20.09	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей и специальной выносливости. Роллеры. Закрепление техники конькового хода на отрезках. ОФП	Стадион, Лыжная база	Текущий контроль
10	Сентябрь	22.09	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Кросс. Имитация на подъеме. Многоскоки.	Лыжная база	Текущий контроль
11	Сентябрь	25.09	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Технические элементы конькового хода на роллерах . Кросс. ОФП	Стадион	Предварительный контроль
12	Сентябрь	27.09	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Темповая коньковым ходом на отрезках. Кросс ОФП	Стадион	Текущий контроль
13	Октябрь	29.08	09.00-11.00	групповые теоретические занятия;	2	Развитие общей выносливости. Роллеры. Ход классический. Закрепление техники классического хода на отрезках. ОФП.	Стадион, Лыжная база	Текущий контроль
14	Октябрь	02.10	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Кросс – поход . ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
15	Октябрь	04.10	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Технические элементы конькового хода на роллерах . Имитация на экспандерах.	Стадион, Лыжная база	Текущий контроль
16,17	Октябрь	06-09.10	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	4	Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Кросс с ускорениями на спусках и подъемах.	Кабинет, Лыжная база	Текущий контроль
18	Октябрь	11.10	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей и специальной выносливости. Роллеры. Закрепление техники конькового хода на отрезках. ОФП	Стадион, Лыжная база	Текущий контроль
19,20	Октябрь	13-16.10	09.00-11.00	групповые тренировочные	4	Развитие общей выносливости. Роллеры. Ход классический. Закрепление техники	Стадион	Текущий контроль

				занятия		классического хода на отрезках. Длительная тренировка..		
21	Октябрь	18.10	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей и специальной выносливости. Кросс. Имитация на подъеме. Многоскоки.	Лыжная база	Текущий контроль
22,23	Октябрь	20-23.10	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	4	Развитие общей и специальной выносливости. Роллеры. Закрепление техники конькового хода на отрезках. Работа без палок. ОФП	Стадион	Текущий контроль
24	Октябрь	25.10	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей и специальной выносливости. Кросс. Имитация на подъеме. Многоскоки. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
25,26	Октябрь	27-30.10	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	4	Кросс. Круговая тренировка.	Лыжная база	Текущий контроль
27	Ноябрь	01.11	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Гигиена. Режим дня. Режим питания. Оказание первой помощи. Техника безопасности на занятиях лыжными гонками.	Лыжная база, кабинет	Текущий контроль
28,29	Ноябрь	03-06.11	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	4	Поход на лыжах. ОФП. Работа на тренажерах.	Лыжная база	Текущий контроль
30,31	Ноябрь	08-10.11	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	4	Развите общей и специальной вынослиости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение) Повторка на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
32	Ноябрь	13.11	09.00-11.00	групповые теоретические занятия;	2	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение, работа на подъеме. Эстафеты.	Кабинет, лыжная база	Текущий контроль
33,34	Ноябрь	15-17.11	09.00-11.00	групповые тренировочные	4	Закрепление техники конькового хода. Повторка на отрезках 50м, 100м без	Лыжная база	Текущий контроль

				занятия		палок, с палками.		
35	Ноябрь	20.11	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Коньковый ход, крут 3км с отсечками по времени. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
36,37	Ноябрь	22-24.11	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	4	Открытие зимнего спортивного сезона. Откаточная тренировка.	Лыжная база	Текущий контроль
38,39	Ноябрь	27-29.11	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	4	Слалом. Горнолыжная подготовка. Упражнения на координацию.	Лыжная база	Текущий контроль
40	Декабрь	01.12	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
41	Декабрь	04.12	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода работа на учебном кругу.	Лыжная база	Текущий контроль
42, 43	Декабрь	06-08.12	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	4	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
44	Декабрь	11.12	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Коньковый ход, крут 3км с отсечками по времени. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
45,46	Декабрь	13-15.12	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	4	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение). Горнолыжная подготовка. Повторка на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
47	Декабрь	18.12	09.00-11.00	групповые теоретические занятия;	2	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода работа на учебном кругу, на подъеме. Горнолыжная подготовка. Повторка на отрезках 50м,	Лыжная база	Текущий контроль

						100м без палок, с палками.		
48, 49	Декабрь	20-22.12	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	4	Подготовка лыж (теория). Практика.	Лыжная база	Текущий контроль
50	Декабрь	25.12	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
51	Декабрь	27.12	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Соревнования на призы Деда Мороза	Лыжная база	Текущий контроль
52	Декабрь	29.12	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Спринт - эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
53	Январь	01.01	09.00-11.00	Индивидуальные тренировочные занятия	2	Самоподготовка по плану.	Лыжная база	Текущий контроль
54-56	Январь	03-08.01	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	6	Самоподготовка по плану.	Место жительства	Текущий контроль
57,58	Январь	10-12.01	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	4	Развите общей и специальной вынослиости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение). Горнолыжная подготовка. Повторка на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
59,60	Январь	15-17.01	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	4	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода работа на учебном кругу, на подъеме. Горнолыжная подготовка. Повторка на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
61	Январь	19.01	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль

				занятия				
62	Январь	22.01	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Коньковый ход, круг 3 км с отсечками по времени. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
63,64	Январь	24-26.01	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	4	Развите общей и специальной вынослиости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение). Горнолыжная подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
65	Январь	29.01	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 3км с отсечками по времени. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
66	Январь	31.01	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Кросс. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
67	Февраль	02.02	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения. Повторка на подъеме. Уходы	Лыжная база	Текущий контроль
68-70	Февраль	05-09.02	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	6	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода работа на учебном кругу, на подъеме. Горнолыжная подготовка. Повторка на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
71-73	Февраль	12-16.02	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	6	Развите общей и специальной вынослиости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение). Горнолыжная подготовка. Повторка на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база, кабинет	Текущий контроль
74-76	Февраль	19-23.02	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	6	Развитие общей и специальной выносливости. Скоростно-силовая работа Закрепление техники конькового хода работа на подъеме без палок, с палками. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база, кабинет	Текущий контроль

						Повторка на подъемах без палок, с палками.		
77	Февраль	26.02	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Восстановительная, откаточная на кругу 3-5 км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
78	Февраль	28.02	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Повторка на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
79	Март	02.03	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Выступление российских лыжников на этапах Кубка мира. Футбол	Лыжная база	Текущий контроль
80,81	Март	05-07.03	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	4	Горнолыжная подготовка. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
82,83	Март	09-12.03	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	4	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
84-86	Март	14-19.03	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	6	Развите общей и специальной вынослиости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение). Горнолыжная подготовка. Повторка на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
87-89	Март	21-26.03	09.00-11.00	групповые теоретические занятия;	6	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода работа на учебном кругу, на подъеме. Горнолыжная подготовка. Повторка на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
90	Март	28-30.03	09.00-11.00	Групповые тренировочные занятия	4	Просмотр соревнований с этапов кубка мира.	Лыжная база	Текущий контроль
91	Апрель	02.04	09.00-11.00	Групповые тренировочные	2	Поход по насту. Слалом.	Лыжная база	Текущий контроль

				занятия				
92	Апрель	04.04	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Поход по насту.	Лыжная база	Текущий контроль
93	Апрель	06.04	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Соревнования «Марафон - 2022»	Лыжная база	Текущий контроль
94,95	Апрель	09-11.04	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	4	Поход по насту.	Лыжная база	Текущий контроль
96-98	Апрель	13-18.04	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	6	Кросс. Кросс-поход. Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажере.	Лыжная база	Текущий контроль
99, 100	Апрель	20-23.04	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	4	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.	Лыжная база, кабинет	Текущий контроль
101	Апрель	25.04	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Кросс. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника бега на виражах.	Лыжная база	Текущий контроль
102	Апрель	27.04	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажере.	Стадион	Текущий контроль
103	Апрель	30.04	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Техника бега. Скоростные отрез на подъеме. Круговая ОФП.	Лыжная база	Текущий контроль
104	Май	02.05	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Анализ сезона. Доклады обучающихся.	Лыжная база	Текущий контроль
105,106	Май	04-07.05	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	4	Техника бега. Скоростные отрез на подъеме. Круговая ОФП.	Стадион	Текущий контроль
107	Май	09.05	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Фортлег на стадионе 300 через 300*3, 2 серии. Учебно- тренировочная игра в	Стадион	Текущий контроль



				занятия		лапту.		
108	Май	11.05	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Повторка на отрезках. Учебно-тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
109	Май	14.05	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия	2	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
110-112	Май	16-21.05	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия;	6	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион, лыжная база	Итоговый контроль
113-114	Май	23-25.05	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия;	4	Сдача контрольно-переводных нормативов.	Стадион	Итоговый контроль
115	Май	28.05	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия;	2	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
116	Май	30.05	09.00-11.00	Групповые тренировочные занятия;	2	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
117-118	Июнь	01-04.06	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия;	4	Шведская ходьба. Спортивные игры. ОФП.	Лыжная база	Текущий контроль
119-121	Июнь	06-11.06	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия;	6	Велокросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
122-124	Июнь	13-18.06	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия;	6	Технические элементы конькового хода на роликах. Спортивные игры.	Стадион	Текущий контроль
125-127	Июнь	20-25.06	09.00-11.00	групповые тренировочные занятия;	6	Кроссы. Кросс с палками. Ускорения на спусках.	Лыжная база	Текущий контроль
128	Июнь	27.06	09.00-11.00	групповые теоретические занятия;	2	Эстафеты на свежем воздухе.	Лыжная база	Текущий контроль

129	Июнь	29.06	09.00-11.00	групповые теоретические занятия;	2	Подведение итогов. Планы самоподготовки на лето.	Лыжная база	Текущий контроль
Июль, август - работа по индивидуальным планам								

### Календарный учебный график УТ 2

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	01.09	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые теоретические занятия;	2	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Цели и задачи на сезон.	Кабинет Лыжная база	Текущий контроль
2	Сентябрь	02.09	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Кросс. Спортивные игры.	Стадион, лыжная база	Текущий контроль
3,4	Сентябрь	03-05.09	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	4	Сдача контрольных нормативов.	Стадион, лыжная база	Текущий контроль
5,6	Сентябрь	06-08.09	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	4	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
7	Сентябрь	09.09	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Шаговая имитация. Многоскоки.	Лыжная база	Текущий контроль
8,9	Сентябрь	10-12.09	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	4	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
10-12	Сентябрь	13-16.09	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	6	Прыжковая имитация .Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
13,14	Сентябрь	17-19.09	09.00-11.00	групповые тренировочные	4	Развитие общей выносливости. Кросс с ускорениями на подъемах, уходы. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль

			15.30-17.30	занятия				
15-17	Сентябрь	20-23.09	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	6	Развитие общей выносливости. Роллеры. Ход классический. Закрепление техники классического хода на отрезках. ОФП	Стадион, Лыжная база	Текущий контроль
18,19	Сентябрь	24-26.09	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	4	Развитие общей и специальной выносливости. Роллеры. Закрепление техники конькового хода на отрезках. ОФП	Стадион, Лыжная база	Текущий контроль
20,21	Сентябрь	27-29.09	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	4	Кросс. Имитация на подъеме. Многоскоки.	Лыжная база	Текущий контроль
22	Октябрь	30.09	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Темповая коньковым ходом на отрезках. Кросс ОФП	Стадион	Предварительный контроль
23-27	Октябрь	01-07.10	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	10	Технические элементы конькового хода на роллерах . Кросс. ОФП	Стадион	Текущий контроль
28-32	Октябрь	08-14.10	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые теоретические занятия;	10	Развитие общей выносливости. Роллеры. Ход классический. Закрепление техники классического хода на отрезках. ОФП.	Стадион, Лыжная база	Текущий контроль
33	Октябрь	15.10	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Кросс – поход . ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
34-36	Октябрь	17-20.10	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	6	Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Кросс с ускорениями на спусках и подъемах.	Стадион, Лыжная база	Текущий контроль
37	Октябрь	21.10	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Технические элементы конькового хода на роллерах . Имитация на экспандерах.	Кабинет, Лыжная база	Текущий контроль
38,39	Октябрь	22-24.10	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	4	Развитие общей и специальной выносливости. Роллеры. Закрепление техники конькового хода на отрезках. ОФП	Стадион, Лыжная база	Текущий контроль

40,41	Октябрь	25-27.10	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	4	Развитие общей выносливости. Роллеры. Ход классический. Закрепление техники классического хода на отрезках. Длительная тренировка..	Стадион	Текущий контроль
42	Октябрь	28.10	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Скикросс. Многоскоки.	Лыжная база	Текущий контроль
43,44	Октябрь	29-31.10	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	4	Развитие общей и специальной выносливости. Роллеры. Закрепление техники конькового хода на отрезках. Работа без палок. ОФП	Стадион	Текущий контроль
45	Ноябрь	01.11	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей и специальной выносливости. Кросс. Имитация на подъеме. Многоскоки. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
46	Ноябрь	03.11	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Кросс. Круговая тренировка.	Лыжная база	Текущий контроль
47	Ноябрь	04.11	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Гигиена. Режим дня. Режим питания. Оказание первой помощи. Техника безопасности на занятиях лыжными гонками.	Лыжная база, кабинет	Текущий контроль
48-52	Ноябрь	05-11.11	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	10	Поход на лыжах. ОФП. Работа на тренажерах.	Лыжная база	Текущий контроль
53,54	Ноябрь	12-14.11	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	4	Развите общей и специальной вынослиости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение) Повторка на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
55,56	Ноябрь	15-17.11	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые теоретические занятия;	4	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение, работа на подъеме. Эстафеты.	Кабинет, лыжная база	Текущий контроль

57-59	Ноябрь	18-21.11	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	6	Закрепление техники конькового хода. Повторка на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
60	Ноябрь	22.11	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Коньковый ход, круг 3км с отсечками по времени. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
61	Ноябрь	24.11	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Поход на лыжах. Закрепление техники классического хода..	Лыжная база	Текущий контроль
62-64	Ноябрь	25-28.11	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	6	Открытие зимнего спортивного сезона. Откаточная тренировка.	Лыжная база	Текущий контроль
65	Ноябрь	29.11	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
66	Декабрь	01.12	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода работа на учебном кругу.	Лыжная база	Текущий контроль
67	Декабрь	02.12	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
68	Декабрь	03.12	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Коньковый ход, круг 3км с отсечками по времени. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
69-72	Декабрь	05-09.12	09.00- 11.0015.30- 17.30	групповые тренировочные занятия	8	Развите общей и специальной вынослиости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение). Горнолыжная подготовка. Повторка на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
73-77	Декабрь	10-16.12	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые теоретические занятия;	10	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода работа на учебном	Лыжная база	Текущий контроль

						кругу, на подъеме. Горнолыжная подготовка. Повторка на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.		
78,79	Декабрь	17-19.12	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	4	Подготовка лыж (теория)	Лыжная база	Текущий контроль
80-82	Декабрь	20-23.12	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	6	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
83	Декабрь	24.12	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Соревнования на призы Деда Мороза	Лыжная база	Текущий контроль
84-86	Декабрь	26-29.12	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	6	Закрепление техники конькового хода. Спринт - эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
87,88	Декабрь	30-31.12	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	4	Горнолыжная подготовка. Слалом.	Лыжная база	Текущий контроль
89-92	Январь	02-06.01		Индивидуальные тренировочные занятия	8	Работа по индивидуальным планам	Лыжная база	Текущий контроль
93,94	Январь	07-09.01	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	4	Развите общей и специальной вынослиости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение). Горнолыжная подготовка. Повторка на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
95-97	Январь	10-13.01	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	6	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода работа на учебном кругу, на подъеме. Горнолыжная подготовка. Повторка на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль

98-102	Январь	14-19.01	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	8	Закрепление техники конькового хода. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
103	Январь	20-21.01	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	4	Развитие общей выносливости. Коньковый ход, круг 3 км с отсечками по времени. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
104-106	Январь	23-26.01	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	6	Развите общей и специальной вынослиости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение). Горнолыжная подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
107	Январь	27.01	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 3км с отсечками по времени. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
108-110	Январь	28-31.01	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	6	Скикросс. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
111-113	Февраль	02-04.02	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	6	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения. Повторка на подъеме. Уходы	Лыжная база	Текущий контроль
114-118	Февраль	03-11.02	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	10	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода работа на учебном кругу, на подъеме. Горнолыжная подготовка. Повторка на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
119-123	Февраль	12-18.02	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	10	Развите общей и специальной вынослиости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение). Горнолыжная подготовка. Повторка на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база, кабинет	Текущий контроль
124-128	Февраль	20-25.02	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	10	Развитие общей и специальной выносливости. Скоростно-силовая работа Закрепление техники конькового	Лыжная база, кабинет	Текущий контроль

						хода работа на подъеме без палок, с палками. Горнолыжная подготовка. Повторка на подъемах без палок, с палками.		
129,1 30	Февраль	27-28.02	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	4	Восстановительная, откаточная на кругу 3-5 км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
131	Март	02.03	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
132	Март	03.03	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Повторка на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
133	Март	04.03	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Выступление российских лыжников на этапах Кубка мира. Футбол	Лыжная база	Текущий контроль
134,1 35	Март	06-07.03	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	4	Горнолыжная подготовка. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
136,1 37	Март	09-10.03	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	4	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
138- 143	Март	11-18.03	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	12	Развите общей и специальной вынослиости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение). Горнолыжная подготовка. Повторка на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
144- 148	Март	20-25.03	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые теоретические занятия;	10	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода работа на учебном кругу, на подъеме. Горнолыжная подготовка. Повторка на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль



149,1 50	Март	27-28.03	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	4	Развитие общей выносливости. Коньковый ход, крут 3км с отсечками по времени. ОФП, кросс.	Лыжная база	Текущий контроль
151- 152	Март	30-31.03	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	4	Соревнования «Закрытие зимнего спортивного сезона»	Лыжная база	Текущий контроль
153	Апрель	01.04	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Откаточная тренировка	Лыжная база	Текущий контроль
154- 157	Апрель	02-06.04	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	8	Поход по насту.	Лыжная база	Текущий контроль
158	Апрель	07.04	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Соревнования «Марафон - 2023»	Лыжная база	Текущий контроль
159- 163	Апрель	08-14.04	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	10	Откаточная тренировка. Поход по насту. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
164- 168	Апрель	15-21.04	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	10	Кросс. Кросс-поход. Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажере.	Лыжная база	Текущий контроль
169- 173	Апрель	22-28.04	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	10	Кросс. Подвижные игры.	Лыжная база	Текущий контроль
174	Апрель	30.04	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Значение и организация самоконтроля в тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.	Лыжная база, кабинет	Текущий контроль
175	Май	01.05	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Кросс. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника бега на виражах.	Лыжная база	Текущий контроль
176	Май	02.05	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные	2	Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажере.	Стадион	Текущий контроль

				занятия				
177	Май	04.05	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Техника бега. Скоростные отрез на подъеме. Круговая ОФП.	Лыжная база	Текущий контроль
178	Май	05.05	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Анализ сезона. Доклады обучающихся.	Лыжная база	Текущий контроль
179,1 80	Май	06-08.05	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	4	Техника бега. Скоростные отрез на подъеме. Круговая ОФП.	Стадион	Текущий контроль
181,1 82	Май	09-11.05	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	4	Фортлег на стадионе 300 через 300*3, 2 серии. Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
183	Май	12.05	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	2	Повторка на отрезках. Учебно-тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
184- 188	Май	13-19.05	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия	10	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
189- 193	Май	20-26.05	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые теоретические занятия;	10	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион, лыжная база	Итоговый контроль
194	Май	27.05	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые теоретические занятия;	2	Сдача контрольно-переводных нормативов.	Стадион	Итоговый контроль
195	Май	29.05	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые теоретические занятия;	2	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
196,1 97	Май	30-31.05	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые теоретические занятия;	4	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
198- 200	Июнь	01-03.06	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия;	6	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль

201	Июнь	05-08.06	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия;	6	Велокросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
202- 206	Июнь	09-15.06	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия;	10	Подготовка к летнему Фестивалю школьников. Спортивные игры.	Стадион	Текущий контроль
207- 211	Июнь	16-22.06	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые тренировочные занятия;	10	Кроссы. Кросс с палками. Ускорения на спусках.	Лыжная база	Текущий контроль
212- 215	Июнь	23-27.06	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые теоретические занятия;	8	Велокросс. ОФП.	Лыжная база	Текущий контроль
216	Июнь	30.06	09.00-11.00 15.30-17.30	групповые теоретические занятия;	2	Подведение итогов. Планы самоподготовки на лето.	Лыжная база	Текущий контроль
Июль, август - работа по индивидуальным планам								