

Отдел по физической культуре и спорту администрации города Черемхово
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Черемховская»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУДО «СШ «Черемховская»
Протокол № 11 от « 30 » июня 2023 г.



УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МБУ ДО
«СШ «Черемховская»
№ 103 от « 30 » июня 2023 г.
Э.А.Морозов

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

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Авторы составители:

заместитель директора по учебно-
спортивной части
МБУ ДО «СШ «Черемховская»
Мельникова Светлана Сергеевна

старший инструктор – методист
МБУ ДО «СШ «Черемховская»
Еременко Вероника Антоновна

г. Черемхово
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Общие положения.....	3
1.1.	Название программы.....	3
1.2.	Цели программы.....	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1.	«Лыжные гонки» как вид спорта.....	4
2.2.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	6
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы.....	7
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.....	7
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.6.	Календарный план воспитательной работы.....	13
2.7.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики.....	18
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий.....	20
3.	Система контроля.....	22
3.1.	Требования к результатам прохождения программы.....	22
3.2.	Оценка результатов освоения программы.....	23
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	24
4.	Рабочая программа.....	26
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	26
4.2.	Учебно-тематический план.....	30
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	32
6.	Условия реализации Программы.....	33
6.1.	Материально-технические условия.....	33
6.2.	Кадровые условия.....	36
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	37
	Приложение 1.....	39
	Приложение 2.....	41
	Приложение 3.....	42
	Приложение 4.....	44

1. Общие положения

1.1. Общие сведения

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» – номер-код – 0310005611Я, и его спортивных дисциплин (Приложение 1) 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 муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Черемховская» (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной приказом Минспорта России от 24.10.2022 г. № 851, 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 Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- 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» СТО)» 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 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- с учетом Методических рекомендаций «Алгоритм составления дополнительных образовательных программ спортивной подготовки», утвержденных ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 06.02.2023г.

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 одаренных 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. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ).

1.2. Цели Программы

Основными целями программы являются:

- 1) обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта «лыжные гонки»;
- 2) достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- 3) всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- 4) совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- 5) подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. «Лыжные гонки» - как вид спорта

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах

оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию обучающихся, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами).

Лыжные гонки включены в программу зимних олимпийских игр и первенств мира по лыжному спорту. Лыжные гонки как вид спорта длительное время не имели установившегося названия. На протяжении более тридцати лет не только в спортивной прессе, но и в официальных документах они назывались по-разному: «плоскостные соревнования на лыжах», «горно-плоскостные» (т.е. на пересеченной местности), «лыжебежные соревнования», «соревнования по ходьбе или бегу на лыжах», «соревнования по лыжному спорту» и т.п. Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения.

Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях. При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников.

Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжного спорта. Соревнования в беге на лыжах обычно проходят по пересеченной местности и специально подготовленной трассе классическим или коньковым ходом. Относятся к циклическим видам спорта.

Впервые соревнования в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Олимпийский вид спорта с 1924 года. На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

Как вид спорта лыжные гонки выделяет свои спортивные дисциплины. В каждом виде программы соревнований присутствуют свои технические,

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

«Классический стиль». Первоначально к «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колеи. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двушажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двушажный ход (применяется на подъемных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении — и на подъемах средней крутизны (до 5°) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

«Свободный стиль». «Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъемах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъемах до 10-13°).

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

В таблице 1 определены сроки реализации Программы по каждому этапу подготовки, минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 1

Сроки реализации этапов, возрастные границы и наполняемость групп

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп учитываются следующие условия:

1) группы формируются с учетом возрастных особенностей и закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов); объемов недельной тренировочной нагрузки; выполнения

нормативов по общей и специальной физической подготовке; спортивных результатов; возраста обучающегося (пн. 4.1. Приказа № 634);

2) наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «лыжные гонки». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н);

3) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пн. 4.2. Приказа № 634);

4) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (пн. 4.3. Приказа № 634).

2.3. Объем Программы

Объем программы указан в таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18
Общее количество часов в год (52 недели)	234-312	312-416	520-728	832-936

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа № 999).

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы

При реализации Программы применяются следующие виды обучения:

1) Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные, 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 объем 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 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса предусматривается:

а) объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи и выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (п. 3. 7. Приказа № 634);

б) проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий 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.

2) Учебно-тренировочные мероприятия;

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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 России, первенствам России	-	14
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
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
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 21 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 количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных 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. (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)

3) Спортивные соревнования;

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

В таблице 4 представлены виды и объем соревновательной деятельности.

Таблица 4.

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	3	6	9
Основные	-	2	6	8

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329ФЗ).

4) Работа по индивидуальным планам;

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса можно использовать индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта

Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пн. 3.4 Приказа № 634).

5) Иные виды (формы) обучения.

К ним относятся: физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников, фестивалей, конкурсов и т.п.

Дистанционное обучение, подразумевающее под собой организацию образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и тренера-преподавателя на расстоянии, без непосредственного контакта, отражающее все присущие учебно-тренировочному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Программа спортивной подготовки в Организации рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс планируется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). 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. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

а) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (п. 3.1 Приказа № 634);

б) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (п. 3.2 Приказа № 634);

в) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п.3.3 Приказа № 634).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных сборов, во время самостоятельной подготовки в летний период, во время подготовки к спортивным соревнованиям.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом п. 15 ФССП по виду спорта «лыжные гонки», представленного в таблице 5.

Таблица 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Для спортивной дисциплины бег на короткие и средние дистанции					
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.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет		
		1 г.	2 г.	3 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5/6	6/8	6/8	10/14	10/14	16/18	16/18	16/18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)							
		1,5/2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		12			10				
1.	Общая физическая подготовка	142/191	182/242	182/242	219/306	208/291	300/338	282/319	282/319
2.	Специальная физическая подготовка	48/62	87/116	87/116	156/218	156/218	266/299	250/281	250/281
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2/3	6/8	3/4	10/14	15/22	83/94	100/112	100/112
4.	Техническая подготовка	35/47	31/42	34/46	94/131	94/131	100/112	100/112	100/112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5/6	3/4	3/4	21/29	21/29	33/37	42/47	42/47
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10/15	10/15	25/28	33/37	33/37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2/3	3/4	3/4	10/15	16/22	25/28	25/28	25/28
Общее количество часов в год (52 недели)		234/312	312/416	312/416	520/728	520/728	832/936	832/936	832/936

2.6. Календарный план воспитательной работы

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 (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание

высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица 7

План воспитательной работы на учебный год

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	2	3	4
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - 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.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха) - восстановительных мероприятий после тренировки, -оптимальное питание, -профилактика переутомления и травм, -поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года

1	2	3	4
2.3	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	- Беседы, лекции, направленные на патриотическое воспитание (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе); - беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с целью формирования чувства гордости за достижения спортсменов на всероссийском и международном уровне.	В течение года, через систему учебно-тренировочного процесса
3.2.	Практическая подготовка	- Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, парадах, посвященным государственным праздникам и датам (23 февраля, 9 мая, 12 июня, 22 июня, 4 ноября); - организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.); - использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По плану проведения мероприятий
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Теоретическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Практическая подготовка	- умение планировать и анализировать свою спортивную деятельность; - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях); - развитие навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	через систему учебно-тренировочных занятий
5	Нравственное воспитание		

1	2	3	4
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	- Беседы с обучающимися, направленные на соблюдение этических норм поведения в спорте; - воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности.	через систему учебно-тренировочных занятий

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

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Организация в учебно-тренировочном процессе реализует мероприятия по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а так же несет ответственность за нарушение спортсменами международных и российских антидопинговых правил.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому

спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационных стендах, а также на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	2	3	4
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков	1-2 раза в год	Составление положения о мероприятии; Отчет о проведении, ссылки на размещение фото и видео материалов
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра», игра «Спорные утверждения».	1-2 раза в год	Составление положения о мероприятии; Отчет о проведении, ссылки на размещение фото и видео материалов

1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

В соответствии с п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона М 329-ФЗ обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- знать терминологию вида спорта;
- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь провести разминку в группе, показывать основные общеразвивающие и физические упражнения, комплексы специально-физических упражнений;
- уметь доходчиво объяснять и демонстрировать технику выполнения основных технико-тактических действий, уметь определить и исправить ошибки в выполнении;
- уметь правильно распределять физическую нагрузку;
- уметь объяснять правила техники безопасности при занятиях;
- уметь составлять план-конспект тренировочного занятия и микроцикла.

Для получения знаний и навыков судьи по спорту, инструктора по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- знать правила вида спорта «лыжные гонки»;
- знать правила проведения соревнований, запрещенные действия;
- знать правила судейства вида спорта «лыжные гонки», терминологию;
- знать системы проведения соревнований (круговая, смешанная, «олимпийская»), уметь вести протоколы соревнований;
- участвовать в судействе внутришкольных и муниципальных соревнованиях в качестве секундометриста, судьи на взвешивании, секретаря, арбитра на татами.

Выпускник спортивной школы должен получить квалификационную категорию «юный спортивный судья». План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Формирование: - понятийного аппарата в области физической культуры и спорта; - знаний об основных принципах педагогики и психологии; - знаний о способах развития основных физических качеств; - знаний о физиологических процессах в организме при физических нагрузках; - знаний антидопинговых правил.
	Практические занятия	В течение года	Проведение учебно-тренировочных занятий, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу; - формирование склонности к педагогической работе. - формирование умений составлять конспект учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; планы подготовки в микроцикле, планы самостоятельной работы, положения о проведении соревнований.
	Судейская практика		

1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Прохождение очных или онлайн обучающих лекций, семинаров, курсов, изучение литературы, интернет-ресурсов, в результате которых формируются знания: - правил вида спорта «лыжные гонки»; - о запрещенных действиях в «лыжных гонках»; - правил судейства вида спорта «лыжные гонки», терминология. Знать системы проведения соревнований. Уметь вести протоколы соревнований
	Практические занятия	В течение года	Участие в спортивных соревнованиях муниципального уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и качества помощника судьи, и (или) помощника секретаря; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований муниципального уровня; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта. Участие в тренерско-судейских семинарах.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999).

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
1	2	3
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям

1	2	3
Этап начальной подготовки (по всем годам)	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
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям
	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

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа ЛФ 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н).

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

- 1) на этапе начальной подготовки на:
 - 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.
 - изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
 - ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по виду спортивной подготовки;

- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- 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;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принятие участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения;
- принятие участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- достижение высоких спортивных результатов в межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), тестирования по общефизической и специально-физической подготовке в соответствии с нормативами, установленными ФССП по виду спорта «лыжные гонки», а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п.5 Приказа № 634). Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий учебный год допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634).

Перевод обучающихся с этапа (периода) на этап (период) спортивной подготовки в МБУ ДО «Спортивная школа «Черемховская» осуществляется на основании данных оценки освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки». Обучающий может быть переведен на следующий этап спортивной подготовки при выполнении им требований программы спортивной подготовки к уровню знаний, умений и навыков по избранной спортивной специализации, плановых заданий и достижение планируемых спортивных результатов:

- а) выполнены нормативные показатели общей физической, специальной физической, и тактической подготовленности установленные федеральным стандартам спортивной подготовки;
- б) освоен теоретический материал программы;
- в) освоен объём тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- г) наличие положительных результатов выступлений на соревнованиях;
- е) выполнение (подтверждение) требований и норм присвоения спортивных разрядов и званий.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона ЛФ 273-ФЗ).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и требования к уровню спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 11,12.

Таблица 11

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

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

Таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

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

4. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «лыжные гонки» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану (приложение № 2) и расписанию занятий, утвержденного директором МБУ ДО «Спортивная школа «Черемховская».

Учебно-тренировочные занятия проводятся на спортивном объекте, отвечающем требованиям безопасности, согласно национальному стандарту РФ «Требования безопасности на спортивных объектах различного типа при проведении спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, методы испытаний (проверки и допустимые значения указанных критериев)», утвержденного Приказом № 594-ст Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 августа 2013 г. при соблюдении правил техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам (приложение № 3).

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности, юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Тем самым, выделяют следующие виды спортивной подготовки в учебно-тренировочном процессе:

1) Общая физическая подготовка (далее ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

В процессе развития ОФП решаются следующие задачи учебно-тренировочного процесса:

- Расширение функциональных, двигательных возможностей обучающихся посредством выполнения общеподготовительных упражнений;
- Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учетом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений родственных видов спорта;
- Поддержание и повышение общего функционального уровня посредством выполнения общеподготовительных упражнений;
- Подготовка к максимальным нагрузкам с учетом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений;

- Достижение необходимых приспособительных перестроек в организме посредством выполнения общеподготовительных упражнений;
- Повышение аэробных возможностей организма посредством выполнения общеподготовительных упражнений при равномерном режиме работы;
- Укрепление опорно-мышечного аппарата посредством выполнения скоростно-силовых упражнений.

2) Специальная физическая подготовка (далее СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лыжных гонках.

В процессе развития СФП решаются следующие задачи учебно-тренировочного процесса:

- Совершенствование системы энергообеспечения соревновательной деятельности с учетом специфики вида спорта и соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы);
- Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организм с учетом специфики соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы);
- Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации;
- Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации;
- Развитие и совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, определяющих эффективность соревновательной деятельности в избранном виде спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений;
- Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата при выполнении соревновательных упражнений посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации;
- Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации.

3) Техническая подготовка (далее ТП) – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для лыжных гонок, развития тактического мышления и творческих способностей обучающихся,

эффективного применения полученных на учебно-тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

В процессе развития ТП решаются следующие задачи учебно-тренировочного процесса:

- Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации;
- Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации;
- Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности обучающегося;
- Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений;
- Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;
- Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений.

4) Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

В процессе овладения тактическими, теоретическими, психологическими навыками решаются следующие задачи учебно-тренировочного процесса:

- Совершенствование способности распределения сил на дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации;
- Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику преодоления дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации;
- Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности;
- Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью занимающегося;
- Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях;

- Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования;
- Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований;
- Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях;
- Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний;
- Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства.

5) Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

6) Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочных групп. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

7) Спортивные соревнования в лыжных гонках являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

Виды упражнений при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в приложении № 4.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает материал по теоретической подготовке по каждому этапу подготовки.

Учебно-тематический план на учебный год

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки: до одного года обучения ≈ 120 минут/ свыше одного года обучения ≈ 180 минут			
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства.	$\approx 14/20$	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных

1	2	3	4	5
Этап начальной подготовки	Правила вида спорта	≈ 14/20	Июнь	судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе: до трех лет обучения ≈ 600 минут/ свыше трех лет обучения ≈ 960 минут			
	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.

1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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.
	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.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие лыжной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение 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, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой, необходимыми для реализации Программы спортивной подготовки.

Таблица 14

Список оборудования, спортивного инвентаря, спортивной экипировки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1. Список спортивного инвентаря и оборудования необходимы для прохождения спортивной подготовки			
1.1	Велосипед спортивный	штук	12
1.2	Весы медицинские	штук	1
1.3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
1.4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	1
1.5	Держатель для утюга	штук	3
1.6	Доска информационная	штук	2
1.7	Зеркало настенное (0,6х2 м)	комплект	4
1.8	Измеритель скорости ветра	штук	2
1.9	Крепления лыжные	пар	12
1.10	Лыжероллеры	пар	12
1.11	Лыжи гоночные	пар	12
1.12	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
1.13	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
1.14	Мат гимнастический	штук	6
1.15	Мяч баскетбольный	штук	1
1.16	Мяч волейбольный	штук	1
1.17	Мяч футбольный	штук	1
1.18	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
1.19	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
1.20	Палка гимнастическая	штук	12
1.21	Палки для лыжных гонок	пар	12
1.22	Пробка синтетическая	штук	24
1.23	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
1.24	Секундомер	штук	4
1.25	Скакалка гимнастическая	штук	12
1.26	Скамейка гимнастическая	штук	2
1.27	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
1.28	Снегоход	штук	1
1.29	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
1.30	Стальной скребок	штук	10
1.31	Стенка гимнастическая	штук	4
1.32	Стол для подготовки лыж	комплект	2
1.33	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
1.34	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
1.35	Термометр наружный	штук	4
1.36	Утюг для смазки	штук	4
1.37	Фибертекс	штук	30
1.38	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
1.39	Шкурка	упаковка	20
1.40	Щетки для обработки лыж	штук	20
1.41	Электромегатон	комплект	2

1	2	3	4
1.42	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
1.43	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
1.44	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4
2. Список спортивной экипировки, необходимой для прохождения спортивной подготовки			
2.1	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	пар	12
2.2	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)	пар	12
2.3	Ботинки лыжные универсальные	пар	12
2.4	Чехол для лыж	штук	12
2.5	Очки солнцезащитные	штук	12
2.6	Нагрудные номера	штук	200

Таблица 15

Список спортивной экипировки и спортивного инвентаря передаваемого в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
1.1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1
1.2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1
1.3.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1
1.4.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1
1.5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	2	1
2. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
2.1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1
2.2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2

1	2	3	4	5	6	7	8
2.5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.6.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
2.8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1
2.9.	Очки солнцезащитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
2.10.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2
2.11.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.12.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
2.13.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.14.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.15.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3
2.16.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.17.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для реализации программы Организация должна быть укомплектована педагогическими, руководящими, медицинскими и иными работниками и обеспечивать непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для качественной организации образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» рекомендуется:

1) руководствоваться законодательными и нормативными правовыми актами:

- 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);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденный приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733;
- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденная приказом Минспорта России от 24.10.2022 г. № 851;
- 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 Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- 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» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

2) использовать литературные источники и методические пособия:

- Абатуров Р.А. Соотношение тренировочных нагрузок различной интенсивности у лыжников в подготовительном периоде. - М.: Проспект, 2012. - 321 с.

- Аграновский М.А. Лыжный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 368с.
- Аникин А.П., Ванеев В.И., Коленько Е.Н., Степанов Е.Н. Подготовка юных лыжников. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 324 с.
- Антонова О.Н. Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика: Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - М., 1999 г. -325 с.
- Ведении В.П. С чего начинается лыжная подготовка. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 316 с.
- Велашков К.Ю., Грозин Ю.А. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки лыжников, Теория и практика физической культуры 1977. №3 - 207с.
- Евстратов В.Д., Чукардин Г.В., Сергеев Б.И. Лыжный спорт: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. -М., 2004. – 341с.
- Копе К.К. Методика применения специально-подготовительных управлений лыжника-гонщика. - М.: Лыжный спорт, 2012. - 296 с.
- Кудрявцев Л.И. Лыжный спорт. - Учебник для техникумов физической культуры. - Изд. 2-е. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 287с.
- Маковой С.К. Нормирование тренировочных нагрузок у лыжников массовых разрядов. - М.: Академия, 2014. - 289 с.
- Манжов В.Л. Современная методика тренировки в лыжных гонках. - М.: Физкультура и спорт, 2021. – 131с.
- Раминская Т.И. Специальная подготовка лыжника. - М.: Спорт Академ Пресс, 2013. - 228 с.
- Раминская Т.И. Техническая подготовка лыжника. Учебно-практическое пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 264 с.
- Солдатов А.Д. Подготовка юных лыжников. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 324 с.
- Чернов К.Л. Подготовка юных лыжников М.: Физкультура и спорт, 1997. – 110с.
- Шапошникова В.И. Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 135 с.
- Шварц В.Б., Хрущёв С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. - М.: Физкультура и спорт, 2002. – 154с.
- 3) использовать интернет ресурсы:**
- Министерство спорта РФ – <http://www.minsport.gov.ru>
- ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» – <https://fcpsr.ru>
- Министерство спорта Иркутской области – <https://irkobl.ru>
- Российское антидопинговое агентство - <http://www.rusada.ru>
- ОГКУ «Ресурсно-методический центр г.Иркутск» - <http://rmc-sport.ru>
- Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru/>
- Отдел по физической культуре и спорту администрации города Черемхово - <https://спорт-черемхово.рф/>
- Федерация лыжных гонок России- <https://flgr-results.ru/results>
- ОСО «Федерация лыжных гонок Иркутской области» - <https://ski38.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Номер-код во всероссийском реестре видов спорта

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер - код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	2	3	4	5
1.	Лыжные гонки	0310005611Я	классический стиль - спринт	031 023 3 6 1 1 Я
2.			классический стиль 0,5 км	031 001 3 8 1 1 Н
3.			классический стиль 1 км	031 002 3 8 1 1 Н
4.			классический стиль 3 км	031 003 3 8 1 1 Н
5.			классический стиль 5 км	031 004 3 8 1 1 С
6.			классический стиль 7,5 км	031 042 3 8 1 1 Н
7.			классический стиль 10 км	031 005 3 6 1 1 Я
8.			классический стиль 15 км	031 006 3 6 1 1 Я
9.			классический стиль 20 км	031 007 3 8 1 1 Я
10.			классический стиль 30 км	031 008 3 8 1 1 Я
11.			классический стиль 30 км (масстарт)	031 037 3 6 1 1 Я
12.			классический стиль 50 км	031 009 3 8 1 1 Г
13.			классический стиль 50 км (масстарт)	031 036 3 6 1 1 Я
14.			классический стиль 70 км	031 010 3 8 1 1 М
15.			командный спринт	031 035 3 6 1 1 Я
16.			свободный стиль - спринт	031 040 3 6 1 1 Я
17.			свободный стиль 0,5 км	031 011 3 8 1 1 Н
18.			свободный стиль 1 км	031 012 3 8 1 1 Н
19.			свободный стиль 3 км	031 013 3 8 1 1 Н
20.			свободный стиль 5 км	031 014 3 8 1 1 С
21.			свободный стиль 7,5 км	031 041 3 8 1 1 Н
22.			свободный стиль 10 км	031 015 3 6 1 1 Я
23.			свободный стиль 15 км	031 016 3 6 1 1 Я
24.			свободный стиль 20 км	031 017 3 8 1 1 Я
25.			свободный стиль 30 км	031 018 3 8 1 1 Я
26.			свободный стиль 30 км (масстарт)	031 038 3 6 1 1 Я
27.			свободный стиль 50 км (масстарт)	031 019 3 8 1 1 Г
28.			свободный стиль 50 км (масстарт)	031 039 3 6 1 1 Г
29.			свободный стиль 70 км	031 020 3 8 1 1 М
30.			персьют (5 км + 5 км)	031 021 3 8 1 1 С
31.			персьют (7,5 км + 7,5 км)	031 045 3 8 1 1 Б
32.			персьют (10 км + 10 км)	031 022 3 8 1 1 А
33.			персьют (15 км + 15 км)	031 044 3 8 1 1 А
34.			эстафета (4 чел. х 3 км)	031 043 3 8 1 1 Д
35.			эстафета (4 чел. х 5 км)	031 024 3 6 1 1 С
36.			эстафета (4 чел. х 10 км)	031 025 3 6 1 1 А
37.			лыжероллеры - командная гонка	031 028 1 8 1 1 Я
38.			лыжероллеры - масстарт	031 029 1 8 1 1 Я
39.			лыжероллеры - персьют	031 030 1 8 1 1 Я
40.			лыжероллеры - раздельный старт	031 027 1 8 1 1 Я
41.			лыжероллеры - спринт	031 031 1 8 1 1 Я
42.			лыжероллеры – эстафета (2 чел. х 2,5 км) х 3	031 034 1 8 1 1 Я
43.			лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 10 км)	031 032 1 8 1 1 М
44.			лыжероллеры – эстафета (3 чел. х 6 км)	031 033 1 8 1 1 С

1	2	3	4	5
45.			скиатлон (5 км + 5 км)	031 026 3 8 1 1 Д
46.			скиатлон (7,5 км + 7,5 км)	031 046 3 6 1 1 Б
47.			скиатлон (10 км + 10 км)	031 047 3 8 1 1 Ю
48.			скиатлон (15 км + 15 км)	031 048 3 6 1 1 А

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Образец годового плана для групп спортивной подготовки по годам обучения

[illegible]

ПРИЛОЖЕНИЕ 3**Требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по лыжным гонкам****1. Общие требования безопасности**

- К учебно-тренировочным занятиям по лыжным гонкам допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам необходимо неукоснительно соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.
- При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.
- В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- Проверить подготовленность лыжни или трассы.
- Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий

- Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
- Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
- При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
- Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
- Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
- При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При получении обучающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Проверить по списку наличие всех обучающихся.
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

