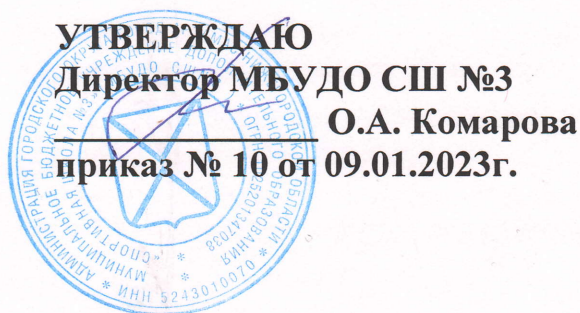


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №3»

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
МБУДО СШ №3
протокол № 1 от 09.01.2023г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

(разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022г. № 733 с изменениями от 20.06.2023г. № 430 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 733)

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Разработчик Программы:

**Заместитель директора
по учебно-спортивной работе**

Ю.В. Артеменко

городской округ город Арзамас
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	11
2.5. Календарный план воспитательной работы.	12
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	17
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.	19
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	19
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	20
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	21
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	23
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.	25

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022г. № 733 (далее – ФССП).

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе и условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи спортивной подготовки:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта «лыжные гонки»;

- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) на основе разработанных в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

- финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивными инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период

следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение участия спортсменов в официальных спортивных мероприятиях.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерско-преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в спортивной школе порядком.

При формировании количественно состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания обучающихся;
- возрастные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) по годам обучения и на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	3	9	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10	20

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Эффективность роста спортивного мастерства, во многом, зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В таблице 2 предоставлены нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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
Количество часов в неделю	6	6	12	18
Общее количество часов в год	312	312	624	936

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

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;

- контрольные и тестовые мероприятия;
 - инструкторская и судейская практики;
 - медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
 - текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно-методического обеспечения;
- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является самостоятельная подготовка по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. 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.

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам осуществляется:

- в праздничные дни;
- в период нахождения тренера-преподавателя в отпуске и в командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется документально.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся учебно-тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Вид 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 соревнованиям субъекта РФ	-	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 формируется 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 3-кратного численного состава команды.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в виде спорта «лыжные гонки» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако, не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные (главные) соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или возможно более высокого места.

Таблица 4

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

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

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающегося 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 общероссийский антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающегося 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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Продолжительность учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (1 час = 60 мин.).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

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 дистанции					
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-64	58-60	40-42	34-36
2.	Специальная физическая	18-21	20-28	28-30	30-32

	подготовка (%)				
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	14-18	10-14	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

Таблица 6

Годовой план 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 дистанции					
1.	Общая физическая подготовка (час)	193	184	262	337
2.	Специальная физическая подготовка (час)	62	81	187	300
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	3	6	19	94
4.	Техническая подготовка (час)	47	31	106	112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	3	3	25	47
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	6	19
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3	6	19	28

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - 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 секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - 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.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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 формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	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
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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 РФ, 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	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленных 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

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	
	5. Он-лайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение он-лайн курса – это неотъемлемая часть

			системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинары для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Он-лайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение он-лайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	
	4. Семинары для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных тренеров-преподавателей, досконально знающих правила лыжных гонок, а также начинающих судей.

Таблица 9

План мероприятий судейской и инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1.	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятий, разминки перед соревнованиями	В течение года
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований	В течение года

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

Медицинское обеспечение осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травм;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся 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 не ниже муниципального уровня, 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-тренировочный 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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся 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 участие обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная и итоговая аттестация по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов на вопросы по пройденным темам. Оценка по теоретической подготовке выставляется по принципу «Зачет/не зачет».

Промежуточная и итоговая аттестация по технической подготовке проводятся в виде сдачи технических приемов. Оценка по технической подготовке выставляется по принципу «Зачет/не зачет».

Для оценки общей физической подготовки и специальной физической подготовки сдаются нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Оценка по общей и специальной физической подготовке выставляется по принципу «Зачет/не зачет».

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки по виду спорта

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

№	Упражнения	НП-1		НП-2		НП-3	
		М	Ж	М	Ж	М	Ж
Нормативы общей физической подготовки							
1.	Бег на 60 м (сек)	не более		не более			
		11,0	11,6	10,6	11,2		
2.	Бег на 100 м (сек)					не более	
						16,0	16,8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее		не менее		не менее	
		150	140	160	150	170	155
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз)	не менее		не менее			
		35	30	40	35		
5.	Бег на 1000 м (мин, сек)	не более		не более		не более	
		5.50	6.20	5.00	5.20	4.00	4.15
Нормативы специальной физической подготовки							
6.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)					не более	
						14.20	15.20
7.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)					не более	
						13.00	14.30
8.	Уровень спортивной квалификации					Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для промежуточной и итоговой аттестации на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

по виду спорта «лыжные гонки»

№	Упражнения	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
		М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Нормативы общей физической подготовки											
1.	Бег на 100 м (сек)	не более		не более		не более		не более			
		15,7	16,5	15,4	16,2	15,0	15,8	14,5	15,5		
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее		не менее		не менее		не менее			
		180	165	190	175	200	185	210	195		
3.	Бег на 1000 м (мин, сек)	не более		не более		не более		не более			
		3.40	3.55	3.30	3.45	3.25	3.40	3.20	3.35		
4.	Бег на 2000 м (мин, сек)									не более	
										-	8.35
5.	Бег на 3000 м (мин, сек)									не более	
										9.40	-
Нормативы специальной физической подготовки											
6.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)	не более		не более		не более		не более			
		14.00	15.00	13.40	14.40	13.20	14.20	13.00	14.00		
7.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)	не более		не более		не более		не более			
		12.40	14.10	12.20	13.50	12.00	13.30	11.40	13.10		
8.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин, сек)									не более	
										-	17.40
9.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км (мин, сек)									не более	
										31.00	-
10.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)									не более	
										-	17.00
11.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км (мин, сек)									не более	
										28.30	-
12.	Уровень спортивной квалификации	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист

II. Пояснительная записка

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса

IV. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке организации)

1.1. Гриф согласования с руководителем организации

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года)

II. Пояснительная записка

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса

3.1. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов)

3.2. План по месяцам

3.3. Индивидуальный план спортивной подготовки (для самостоятельной подготовки).

IV. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная школа должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу спортивной школы:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н;

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «лыжные гонки», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

- для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживанию техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыже-роллерной трассы;

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России;
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблицы 12);
- обеспечения спортивной экипировкой (Таблицы 13, 14, 15);
- обеспечения обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечения обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинского обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 12

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

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

17.	Мяч волейбольный	штук	1
18.	Мяч футбольный	штук	1
19.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
20.	Наждачная бумага разной зернистости (от 80 до 300)	комплект	20
21.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палки для лыжных гонок	пар	12
24.	Пробка синтетическая	штук	24
25.	Роторные щетки для подготовки лыж	штук	20
26.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	4
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	2
30.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
31.	Снегоход	штук	1
32.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
33.	Спортивное ограждение «Виборд»	комплект	1
34.	Стальной скребок	штук	10
35.	Стенка гимнастическая	штук	4
36.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
37.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
38.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
39.	Термометр наружный	штук	4
40.	Тренажер инерционный для специальной силовой подготовки лыжников	штук	6
41.	Утюг для смазки	штук	4
42.	Фен строительный (для разогревания мази)	штук	4
43.	Нетканый материал «Фибертекс»	штук	30
44.	Часы-пульсометр	штук	12
45.	Щетки для обработки лыж	штук	20
46.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
47.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)			
48.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4
49.	Электронный откатчик для лыж с плашками, 50 штук (для определения скорости мазей)	комплект	1

Таблица 13

Обеспечение спортивной экипировкой (на обучающегося)

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи гоночные	пар	-	-	2	1
2.	Крепления лыжные	пар	-	-	2	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	-	-	2	1
4.	Лыжероллеры	пар	-	-	2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	-	-	2	1

Таблица 14

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	пар	12
2.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (свободный 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

Таблица 15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование
(на обучающегося)

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	-	-	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	-	-	1	1

3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	-	-	1	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	-	-	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	-	-	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	-	-	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	-	-	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	-	-	2	1
9.	Очки солнцезащитные	штук	-	-	1	1
10.	Перчатки лыжные	пар	-	-	1	2
11.	Рюкзак	штук	-	-	1	1
12.	Термобелье	комплект	-	-	1	1
13.	Футболка (короткий рукав)	штук	-	-	1	1
14.	Футболка (длинный рукав)	штук	-	-	1	1
15.	Чехол для лыж	штук	-	-	1	3
16.	Шапка	штук	-	-	1	1
17.	Шорты	штук	-	-	1	1

Список литературных источников

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 – 368с.
2. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное.- М.: ФиС, 2004 – 172с.
3. Кальюсто Ю.Х.А. Основы техники лыжных ходов. – Тарту: Талга, 2003 – 412с.
4. Кожокин В.Ф., Кожокин Р.В. Тактическая подготовка лыжника. – Учебно-методическое пособие. – СПб.: Издательство «Олимп-СПб», 2004 – 160с.
5. Кондратов А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 2004 – 363с.
6. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 228с.
7. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1999 – 264с.
8. Шликенридер П. Лыжный спорт. – Мурманск: Тулома, 2008 – 288с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Кинофильмы (учебные).
2. Видеофильмы (учебные) по технике различных видов лыжных ходов.
3. Он-лайн трансляции всероссийских и международных соревнований.
4. Кино- и фотосъемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- 1.Международная федерация лыжных видов спорта www.fis-ski.com/cross-country/
- 2.Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
3. Федерация лыжных гонок России www.flgr.ru
4. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Нижегородской области www.sport.government-nnov.ru
5. Федерация лыжных гонок Нижегородской области www.ski52nn.ru

6. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru

7. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru

8. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru

9. Журнал «Лыжный спорт» www.skisport.ru