**Муниципальное автономное учреждение**
**дополнительного образования**
**«Алтайская спортивная школа олимпийского резерва»**

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета
протокол №1
от 24.08.2026

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «Алтайская СШОР»
_____ К.П.Тырышкин
Приказ №17 от «24» 08 2026г.

Тырышкин Константин Петрович
Подписано: Тырышкин Константин Петрович
DN: cn=Тырышкин Константин Петрович, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "АЛТАЙСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", email=altdyssh@mail.ru
Дата: 2026.09.09 09:44:13 +07'00'

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

Срок реализации:
- этап начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочный этап – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Составитель:
Зам директора по СП
Пилявина М,В.

с.Алтайское
2026

СОДЕРЖАНИЕ


| | |
|---|---|
| **1. Общие положения** | стр.3 |
| 1.1. Название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) | стр.3 |
| 1.2. Цели Программы | стр.3 |
| **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** | стр.3 |
| 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 | стр.3 |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | стр.3 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы. | стр.4 |
| 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия | стр.4 |
| 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия | стр.5 |
| 2.3.3. Объем соревновательной деятельности | стр.6 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план | стр.6 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы | стр.9 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | стр.11 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики | стр.15 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | стр.16 |
| **3. Система контроля** | стр.19 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях | стр.19 |
| 3.2. Оценка результатов освоения Программы | стр.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 | стр.21 |
| **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)** | стр.23 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | стр.23 |
| 4.2. Учебно-тематический план | стр.35 |
| **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам** | стр.41 |
| **6. Условия реализации Программы** | стр.42 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации Программы | стр.42 |
| 6.2. Кадровые условия реализации Программы | стр.47 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы | стр.48 |

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в лыжных гонках с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 05.11.2025 № 908 (далее – ФССП).

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

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

| 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) | 5-6 | 12 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 17 | 1 |

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
|---|---|

| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

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

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов. Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за обучающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно - гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

## 2.3.2. 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) | Этап совершенст-вования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные | - | 14 | 14 | 14 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | | | | |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 14 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

## 2.3.3. Объем соревновательной деятельности

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

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

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

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 60-64 | 58-60 | 40-42 | 34-36 | 25-34 | 16-25 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 18-21 | 20-28 | 28-30 | 30-35 | 35-40 | 38-43 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 10-12 | 12-14 | 16-18 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 14-18 | 10-14 | 16-18 | 10-12 | 10-12 | 8-12 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 3-5 | 4 -12 | 5-14 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 1-4 | 1-4 | 1-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 8-10 |

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия (лыжные гонки) | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | **4,5** | **6** | **10** | **16** | **20** | **24** |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | **2** | **2** | **3** | **3** | **4** | **4--8** |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 140 | 188 | 218 | 298 | 264 | 224 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 46 | 83 | 154 | 266 | 384 | 465 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 2 | 3 | 10 | 82 | 124 | 200 |
| 4 | Техническая подготовка | 52 | 32 | 93 | 98 | 124 | 124 |
| 5 | Тактическая подготовка | 1 | 1 | 10 | 28 | 46 | 67 |
| 6 | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 6 |
| 7 | Теоретическая под готовка | 1 | 1 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 8 | Инструкторская практика | 0 | 0 | 5 | 12 | 21 | 24 |
| 9 | Судейская практика | 0 | 0 | 5 | 12 | 21 | 24 |
| 10 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 1 | 5 | 6 | 8 | 10 |
| 11 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1 | 1 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 6 | 12 | 24 | 80 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 520 | 832 | 1040 | 1248 |

2.5. 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:**<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- 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:**<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- 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**:<br>- формирование навыков правильного | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 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); | |
| 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 Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | спортсменов; | |

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | Веселые старты «Честная игра» | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение **№1**) |
| | 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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение **№2**). |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| | 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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение **№2**). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения **№3** и **№4**). |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Веселые старты «Честная игра» | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение **№1)** |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| | 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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение **№2**). |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

2. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

3. Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании; 46 Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.26. 52 3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

6) обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

7) распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

8) использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

4. Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, использование в отношении животных, участвующих в спортивном соревновании, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, а также в отношении животного, участвующего в спортивном соревновании, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством. (в ред. Федерального закона от 06.12.2011 N 413-ФЗ)

5. Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

6. Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

7. Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период. Под соревновательным периодом понимается период, связанный с участием спортсмена и (или) животного в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией либо общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.

8. Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

1) проведение допинг-контроля;

2) установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

3) предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

4) повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;

5) включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; (в ред. Федерального закона от 02.07.2013 N 185-ФЗ)

6) проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;

7) проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

8) проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

9) оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

10) установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;

11) осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

9. Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

1) утверждает общероссийские антидопинговые правила;

2) утверждает перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте;

3) утверждает порядок проведения допинг-контроля;

4) принимает в установленном порядке решение об исключении общероссийской спортивной федерации из реестра общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций в случае неисполнения общероссийской спортивной федерацией обязанностей, предусмотренных пунктами 1 - 6 части 10 настоящей статьи;

5) осуществляет иные полномочия в соответствии с настоящим Федеральным законом. 10. Общероссийские спортивные федерации в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним обязаны:

1) опубликовывать в общероссийских периодических печатных изданиях и (или) размещать на своих официальных сайтах в сети Интернет общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, на русском языке;

2) предоставлять в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами необходимую общероссийской антидопинговой организации информацию для формирования списка спортсменов в целях проведения тестирования как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период;

3) уведомлять спортсменов в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в список спортсменов, подлежащих тестированию как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период;

4) содействовать в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;

5) применять санкции (в том числе спортивную дисквалификацию спортсменов) на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, в отношении животных, участвующих в спортивном соревновании;

6) информировать о примененных санкциях федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти соответствующих субъектов Российской Федерации, общероссийскую антидопинговую организацию, международную спортивную федерацию по соответствующему виду спорта;

7) выполнять иные требования настоящего Федерального закона и антидопинговых правил.

11. Организаторы спортивных мероприятий в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним обязаны:

1) обеспечивать условия для проведения допинг-контроля на спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, а также содействовать проведению тестирования на указанных спортивных мероприятиях в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;

2) выполнять иные требования настоящего Федерального закона и антидопинговых правил.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. Составить конспект занятия и провести разминку в группе.
2. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов товарища по команде.
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
4. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
5. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
6. Руководить командой на внутришкольных соревнованиях.

Для получения судейской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

**1.** Составить положение для проведения первенства школы по лыжным гонкам.

**2.** Вести протокол соревнований.

**3.** Участвовать в подсчёте результатов соревнований совместно с тренером.

4. Участвовать в судействе соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города.

5. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря**.**

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

### Планы восстановительных мероприятий

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|---|---|---|---|
| **Этап начальной подготовки** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Развитие физических качеств с учётом избранного вида спорта | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме |
| **Тренировочный этап** | | | |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности уровню подготовленности спортсменов | Массаж<br><br>Искусственная активизация мышц<br><br>Упражнения на растяжение<br><br>Разминка<br><br>Психорегуляция мобилизующей направленности | 5-15 мин<br><br>Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 С 3 мин<br><br>3 мин<br><br>10-20 мин<br><br>Само-и гетерорегуляция |
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.<br><br>Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (Встряхивание, разминание).<br><br>Психорегуляция мобилизующей направленности | В процессе тренировки<br><br>3-8 мин<br><br>Само-и гетерорегуляция 3 мин |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции кардио респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения,<br><br>Душ:<br>–тёплый/прохладный | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины(включая шейно воротниковую зону и паравертебрально).<br>Душ<br>-тёплый/умеренно<br>-умеренно-холодный/тёплый.<br><br>Сеансы аэроионотерапии.<br>Психорегуляция реституционной | 8 – 10 мин<br><br>5 – 10 мин<br>5 мин<br><br>Саморегуляция, гетерорегуляция |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | направленности | |
| В середине микроцикла, в соревнованиях | Восстановление работоспособности, Профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности.<br><br>Сауна, фито сауна, общий массаж | Восстановительная тренировка.<br><br>После восстановительной тренировки |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности.<br><br>Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж,<br><br>Психорегуляция реституционной направленности | Восстановительная тренировка, туризм.<br><br>После восстановительной тренировки.<br><br>Саморегуляция и гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая к новому циклу | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течении нескольких дней.<br><br>Сауна | Восстановительные тренировки ежедневно<br><br>1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 4500-5500ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

Педагогический контроль: определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия. Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (оценка техники);
- воспитание физических качеств (тесты);
- изменение состояния организма (например, проба Руфье, Штанге и др.). Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:
- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- формирование мотивации занятий спортом;

воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- формирование психологической совместимости и срабатываемости спортсменов;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления самоанализа деятельности, самоанализа физического и эмоционального состояний, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др. Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

## 3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 7,1 | 7,3 | 6,3 | 6,5 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 150 | 130 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | 4 | 10 | 5 |
| 1.4. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не менее | |
| | | | 6.30 | 7.00 | 5.50 | 6.20 |

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

| № | Упражнения | Единица | Норматив |
|---|---|---|---|

| п/п | | измерения | юноши | девушки |
|---|---|---|---|---|
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,2 | 10,7 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.3. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 7.55 | 8.15 |
| 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) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | | | спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | | | спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 8.35 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 9.40 | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | не более | |
| | | | - | 17.40 |
| 2.2. | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с | не более | |
| | | | 31.00 | - |
| 2.3. | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | не более | |
| | | | - | 17.00 |
| 2.4. | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км | мин, с | не более | |
| | | | 28.30 | - |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |

| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |
|---|

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 8.15 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 9.20 | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.2. | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | не более | |
| | | | - | 17.20 |
| 2.3. | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с | не более | |
| | | | 30.30 | - |
| 2.5. | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | не более | |
| | | | - | 16.40 |
| 2.6. | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км | мин, с | не более | |
| | | | 28.00 | - |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивное звание) | | | | |
| Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | |

## 4. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»

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

**Этап начальной подготовки.**

*Общая физическая подготовка.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств,

специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

*Техническая подготовка.*

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

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-2-й годы обучения (начальная спортивная специализация)**

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

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

*Физическая подготовка.*

Допустимые объемы основных средств подготовки

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Объем бега, ходьбы, имитации, км | 1100-1200 | 1200-1400 | 1000-1100 | 1100-1200 |

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

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

*Техническая подготовка.*

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движения.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классическихи коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование

- для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-5-й годы обучения (углубленная спортивная специализация)**

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

*Физическая подготовка.*

Допустимые объемы основных средств подготовки

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

Классификация интенсивности учебно-тренировочных нагрузок юных лыжников

гонщиков на этапе углубленной тренировки

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

*Техническая подготовка.*

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

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

*Психологическая подготовка.*

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лектории, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на: сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы

человека определяют цельи содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности

преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно моделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

**Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

На этап высшего спортивного мастерства отбираются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования нормы «Мастер спорта России».

Важным вопросом построения учебно-тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании учебно-тренировочных нагрузок различнойнаправленности на учебно-тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль над эффективностью учебно-тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Организационно-методические указания.

Уровень спортивного мастерства юных квалифицированных спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала специализированной подготовки, учетом возрастных особенностей в процессе многолетней подготовки, достижением определенного уровня спортивных результатов.

Этап совершенствования спортивного мастерства в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера), а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата в лыжных гонках.

Рациональное построение тренировки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений лыжника-гонщика в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;
- физической (функциональной) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;
- эффективностью и экономичностью спортивной техники и тактической подготовленностью.

Обобщая научные данные, можно констатировать, что в лыжных гонках на этапе высшего спортивного мастерства наиболее значимыми факторами, определяющими физическую работоспособность спортсмена, являются возможности биоэнергетических систем организма, личностно-психические качества, уровень технико-тактической подготовленности и морфологические особенности строения тела спортсмена.

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение

организма энергией при напряженной мышечной деятельности. Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) лыжника является интегральным качеством, включающим значительное количество

компонентов физической подготовленности и функционального состояния спортсмена. Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате. Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергообеспечения, нельзя забывать, что спортсмену постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

Анализ научных исследований, направленных на изучение взаимосвязи физической и технической подготовленности лыжников-гонщиков высокой квалификации, показал, что на современных трассах и при современном лыжном инвентаре все большее значение приобретает скоростно-силовая подготовка спортсменов, и зачастую скорость передвижения лыжника лимитируется низким уровнем развития специальных силовых и скоростных качеств.

Установлено, что высокий уровень силы основных мышечных групп: разгибателей голени, бедра, плеча - тесно связан с длиной шага, скоростью передвижения и позволяет лыжникам показывать высокий спортивный результат на трассах со сложным рельефом.

## Методические принципы спортивной подготовки.

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки лыжников-гонщиков на этапах углубленной тренировки и высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально- технического, финансового и др.);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в учебно-тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности; углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов учебно-тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в учебно-тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверх соревновательной напряженности;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро - и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

## Планирование спортивной подготовки лыжников-гонщиков на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Определять структуру процесса подготовки - значит предвидеть, как будет развертываться построенный процесс во времени. Принципиальное значение при этом имеет выбор временных интервалов, в расчете на которые ведется конкретное планирование.

Процесс построения спортивной подготовки имеет и свои противоречия: чем длиннее намечаемый интервал времени, чем на большие сроки рассчитывается план, тем труднее предвидеть, какими будут конкретные черты планируемого процесса в действительности.

Для преодоления этого противоречия разрабатывают структуру процесса подготовки, как правило, в трех вариантах: многолетнем (4-8 лет), годичном и более краткосрочном (оперативном).

Основные параметры, определяющее процесс построения и структуру различных циклов подготовки высококвалифицированных спортсменов, в том числе и молодых:

- определение целевых показателей, как итоговых, так и промежуточных (текущих), по которым будут судить о реализации поставленных задач;
- определение общего порядка построения соревновательного и учебно-тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- чередование тренировочных и соревновательных нагрузок и их показателей, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Условия для повышения эффективности процесса построения подготовки молодых спортсменов высокой квалификации - знание и расчет необходимых суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных учебно-тренировочных этапов и циклов для достижения поставленных задач; определение состава средств, суммарных параметров нагрузок и их чередования в рамках определенных интервалов времени.

В лыжных гонках этап совершенствования спортивного мастерства охватывает трехгодичный временной период (регламентирован временем прохождения подготовки в СШОР), этап высшего спортивного мастерства включает до 5-6 лет специализированной подготовки.

Ориентировочной продолжительностью долгосрочного планирования могут служить возрастные границы зон спортивных достижений.

Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в лыжных гонках различна и составляет от одного до трех-четырех олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимися вариантами планирования учебно- тренировочных нагрузок, методами и средствами учебно-тренировочного процесса не удается добиться прогресса и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства,

дополнительные средства, стимулирующие работоспособность и эффективность

выполнения соревновательных упражнений.

Модель структуры годичного цикла тренировки включает взаимосвязанные во времени основные компоненты учебно-тренировочного процесса, к которым относятся динамика спортивных результатов, динамика учебно-тренировочных нагрузок, в частности объема работы по общей и специальной физической подготовке, объемов учебно-тренировочной нагрузки различной интенсивности.

## Планирование годичного цикла подготовки.

Специфика лыжных гонок предопределила структуру годичного цикла. Общепринятым является выделение трех этапов: подготовительного, соревновательного и переходного. Соответственно существующей периодизации тренировки определяются задачи подготовки, объемы основных учебно-тренировочных средств, методы тренировки.

Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема учебно- тренировочной работы.

В настоящее время в связи с интенсификацией учебно-тренировочного процесса, увеличением количества соревнований, включением в календарь летних соревнований экспериментально обоснована эффективность планирования годичного цикла тренировки по типу сдвоенного цикла. Каждый из полуциклов включает подготовительный и соревновательный периоды.

Установка на опережающую тенденцию развития общей выносливости и повышение функционального состояния спортсмена является одной из основных особенностей распределения учебно-тренировочных нагрузок в макроцикле по их преимущественной направленности.

Как при одноцикловом варианте, так и при сдвоенном построении годичной подготовки принципиальная структура макроциклов похожа, содержание учебно-тренировочного процесса последовательно изменяется и должно удовлетворять ряду обязательных условий:

- в начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена примерного комплекса учебно-тренировочных нагрузок, т.е. замена определенного количества упражнений, применение несколько большого объема учебно- тренировочных нагрузок, их интенсификация;
- каждый последующий период развития спортивной формы (т.е. макроцикл) по силе воздействия должен быть больше каждого предыдущего.

Исходя из сроков развития физических качеств и изменения показателей специальной физической работоспособности, макроцикл делится на ряд мезоциклов, основные из которых в подготовительном периоде - втягивающие и базовые.

Втягивающие мезоциклы характеризуются наиболее плавной тенденцией роста интенсивности нагрузок, объем которых в то же время может достигать весьма значительных величин. Базовые мезоциклы главный тип мезоциклов подготовительного периода. Именно в них по преимуществу развертываются основные учебно- тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональный

потенциал организма спортсмена.

Длительность мезоциклов определяют сроки развития основных физических качеств. Для лыжных гонок - прежде всего, общая и специальная выносливость. В исследованиях установлены ориентировочные границы развития этих качеств. Так, наибольшие темпы прироста показателей общей выносливости и максимального повышения аэробной производительности составляют 12 -14 недель, а наивысшие темпы прироста показателей, отражающих уровень специальной выносливости, составляют 9-10 недель.

Главным в последовательном решении тренировочных задач является такая организация учебно-тренировочного процесса, при которой работа над повышением скорости выполнения основного соревновательного упражнения не лимитируется уровнем развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов.

В соревновательном периоде основными мезоциклами являются соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает в себя основное соревнование, непосредственную подготовку к нему и кратковременную после соревновательную фазу разгрузочного характера. Длительность данных мезоциклов чаще всего колеблется в пределах 4-6 недель.

В простейшем случае весь соревновательный период состоит из одного, двух, трех таких мезоциклов. В условиях соревновательного периода большой продолжительности (4-6 месяцев) помимо соревновательных целесообразно включать промежуточные мезоциклы, которые характеризуются снижением интенсивности учебно-тренировочного процесса и значительным повышением его объема и имеют целью повышение общей работоспособности.

Наблюдения показывают, что в последние годы показатели общего объема циклических нагрузок достаточно стабильны и находятся в пределах допустимых границ. На этапе высшего спортивного мастерства увеличение объема возможно за счет увеличения времени снежной подготовки.

Допустимые объемы основных средств подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

| Показатели | Юниоры- мужчины | | Юниорки-женщины | |
|---|---|---|---|---|
| | Год обучения | | | |
| | 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-3-й |
| Общий объем нагрузки, км | 5300-6200 | 6300-8300 | 4300-5000 | 5200-6300 |
| Объем лыжной подготовки, км | 2300-2800 | 3600^000 | 2000-2300 | 2400-2900 |
| Объем роллерной подготовки, км | 1400-1600 | 1700-2000 | 1100-1200 | 1500-1600 |
| Объем бега, имитации, км | 1600-1800 | 2000-3000 | 1200-1400 | 1600-1800 |

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

| Зона интенсивности | Интенсивность нагрузки | % от соревновательной скорости | чес, уд./мин | La, мМоль/л |
|---|---|---|---|---|
| IV | Максимальная | >106 | 183 | >9 |
| III | Высокая | 95-105 | 172-182 | 6-8 |
| II | Средняя | 81-94 | 141-171 | 4-5 |
| I | Низкая | <80 | 140 | <3 |

*Техническая подготовка.*

На этапе совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства цельютехнической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе спортивногосовершенствования и высшего спортивного мастерства:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;

-обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями;

- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

На этих этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной учебно-тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные),с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые коньки, лыжи).

С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять

движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок,сухожилий, вестибулярного аппарата.

## 4.2. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | культуры и спортом | | | содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Физиологические основы физической | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. |
| | культуры | | | Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание дневника самоконтроля обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/ Недотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 600** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| высшего спортивного мастерства | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | спортивной деятельности | | | |
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

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

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 мастерстваи 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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

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".

Мониторинг обученности выявляется путем тестирования развития общих и специальных физических качеств. Это различные виды бега, прыжки в длину или высоту, метания мяча, а также специальные задания, отражающие общую и специальную подготовку обучающихся.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивнымдисциплинам 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 самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

Всероссийский реестр вида спорта «Лыжные гонки»

| № | Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер –код спортивной дисциплины |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Лыжные гонки | 0310005611Я | классический стиль 1 км | 0310023611Н |
| | | | классический стиль 3 км | 0310033611Н |
| | | | классический стиль 5 км | 0310043611С |
| | | | классический стиль 7,5 км | 0310423611Н |
| | | | классический стиль 10 км | 0310053611Я |
| | | | классический стиль 15 км | 0310063611Я |
| | | | классический стиль 20 км | 0310073611Я |
| | | | классический стиль 30 км | 0310083611Я |
| | | | классический стиль 30 км (масстарт) | 0310373611Я |
| | | | командный спринт | 0310353611Я |
| | | | свободный стиль - спринт | 0310403611Я |
| | | | свободный стиль 1 км | 0310123611Н |
| | | | свободный стиль 3 км | 0310133611Н |
| | | | свободный стиль 5 км | 0310143611С |
| | | | свободный стиль 7,5 км | 0310413611Н |
| | | | свободный стиль 10 км | 0310153611Я |
| | | | свободный стиль 15 км | 0310163611Я |
| | | | свободный стиль 20 км | 0310173611Я |
| | | | свободный стиль 30 км | 0310183611Я |
| | | | свободный стиль 30 км (масстарт) | 0310383611Я |
| | | | эстафета (4 чел. х 3 км) | 0310433611Д |
| | | | эстафета (4 чел. х 5 км) | 0310243611С |
| | | | эстафета (4 чел. х 10 км) | 0310253611А |
| | | | лыжероллеры - раздельный старт | 0310271611Я |

## 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и иным условиям

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Дрель (шуруповерт) (для роторной щетки для обработки лыж) | штук | На тренера-преподавателя | 1 |
| 2. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | На место проведения учебно-тренировочных занятий | 1 |
| 3. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | На место проведения учебно-тренировочных занятий | 1 |
| 4. | Крепления лыжные | пар | На тренера-преподавателя | 12 |
| 5. | Лыжероллеры | пар | На тренера-преподавателя | 12 |
| 6. | Лыжи гоночные | пар | На тренера-преподавателя | 12 |
| 7. | Лыжные мази (на каждую температуру) | комплект | На тренера-преподавателя | 1 |
| 8. | Лыжные парафины (на каждую температуру) | комплект | На тренера-преподавателя | 1 |
| 9. | Мат гимнастический | штук | На место проведения учебно-тренировочных занятий | 4 |
| 10. | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | На место проведения учебно-тренировочных занятий | 1 |
| 11. | Накаточный инструмент с 3 роликами | штук | На тренера-преподавателя | 1 |
| 12. | Палки для лыжных гонок | пар | На тренера-преподавателя | 12 |
| 13. | Пробка для подготовки лыж (натуральная и синтетическая) | штук | На тренера-преподавателя | 2 |
| 14. | Роторные щетки для подготовки лыж | комплект | На тренера-преподавателя | 1 |
| 15. | Секундомер | штук | На тренера-преподавателя | 1 |
| 16. | Скребок для обработки лыж (3-5 мм) | штук | На тренера-преподавателя | 1 |
| 17. | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | На организацию | 1 |
| 18. | Спортивное ограждение «Виборд» | комплект | На лыжную трассу | 1 |
| 19. | Стальной скребок | штук | На тренера- | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | преподавателя | |
| 20. | Стол для подготовки лыж | комплект | На тренера-преподавателя | 1 |
| 21. | Стол опорный для подготовки лыж | штук | На организацию | 2 |
| 22. | Термометр для измерения температуры снега | штук | На тренера-преподавателя | 1 |
| 23. | Термометр наружный | штук | На организацию | 2 |
| 24. | Тренажер инерционный для специальной силовой подготовки лыжников | штук | На место проведения учебно-тренировочных занятий | 4 |
| 25. | Утюг для смазки | штук | На тренера-преподавателя | 1 |
| 26. | Фен строительный (для разогрева мази) | штук | На тренера-преподавателя | 1 |
| 27. | Нетканный материал «Фибертекс» | рулон | На тренера-преподавателя | 1 |
| 28. | Щетки для обработки лыж (различной мягкости) | штук | На тренера-преподавателя | 4 |
| 29. | Эспандер лыжника | штук | На тренера-преподавателя | 12 |
| Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | | | | |
| 30. | Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру) | комплект | На тренера-преподавателя | 1 |
| 31. | Часы-пульсометр | штук | На тренера-преподавателя | 12 |
| 32. | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж | комплект | На организацию | 1 |
| 33. | Электронный откатчик для лыж с плашками, 50 штук (для определения скорости мазей) | комплект | На организацию | 1 |

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Лыжи гоночные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Крепления лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Палки для лыжных гонок | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 4. | Лыжероллеры | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Крепления лыжные для лыжероллеров | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

## Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход) | пар | На тренера-преподавателя | 12 |
| 2. | Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход) | пар | На тренера-преподавателя | 12 |
| 3. | Нагрудные номера | штук | На организацию | 200 |
| 4. | Чехол для лыж | штук | На тренера-преподавателя | 12 |
| 5. | Шлем защитный | штук | На тренера-преподавателя | 12 |

| 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) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ботинки лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Костюм тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Перчатки лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Чехол для лыж | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 8. | Шлем защитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

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

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников:

Организации Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

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

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. Для ин-тов физ. Культуры.-М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с., ил.

Кузнецов А.А. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 408 с.

Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. 286 с., ил.

Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – Медицина. 1988. – 288 с., ил.

Спортивные и подвижные игры: под общей редакцией П.А. Чумакова. – М.: «Физкультура и спорт», 1970. – 389 с., ил.

Твой олимпийский учебник: учеб. Пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 23-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 152 с.: ил.

Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под редакцией М.Я. Набатниковой) – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с., ил.

В.М. Зациорский Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания). – М.: Физическая культура и спорт, 1966. 199с.

Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет) – Олимпия, Человек, 2010. – 112с., ил.

Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. - Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1979. – 152 с., ил.

Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с англ./Предисл. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224с.

Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализация тренерского процесса. Сборник научных трудов. – Л., ЛНИИФКа, 1983. 103 с.

Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины/Предисл. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 295 с., ил.

Кривенцов А.Л. Система комплексного контроля в управлении подготовкой спортсменов. Учебное пособие. – Алма-Ата, КазИФК, 1987, 88 с.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте изд. 2-е, перераб. и доп. М., «Физкультура и спорт», 1977. 215 с.

Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 с., ил.

Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера / Предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В. Тарасова. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с..

Вайцеховский С. М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с., ил.

Психолого-педагогические особенности физического воспитания и спорта женщин. – Смоленск: СГИФК, 1986. – 132 с.

Спортивная тренировка и организм. Друзь В.А. – Киев: Здоровья, 1980. – 128 с.

Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера / Предисл. Я.А. Понаморева, В.П. Филина, С.М. Вайцеховского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 239 с., ил.

В.В. Васильева, Е.Б. Сологуб. Лекции по физиологии отдельных видов спорта (лыжные гонки, биатлон) – Л.: Физкультура и спорт, 1977. – 52 с., ил.

Фомин С.К., Портнов А.Б. Применение лыжных мазей– М.: Физкультура и спорт, 1979. –112 с., ил.

Бирюков А.А., Буровых А.Н. Практикум по спортивному массажу: пособие для институтов физической культуры– М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с., ил.

В.А. Геселевич. Предстартовое состояние спортсмена– М.: Физкультура и спорт, 1969. – 87 с., ил.

Комплексная оценка подготовленности спортсменов по зимним видам спорта (сборник научных трудов) – Л.: Физкультура и спорт, 1987. – 181 с., ил.

Психорегуляция в подготовке спортсменов/В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, л. Пиккенхайн, Р. Фрестер; под редакцией В.П. Некрасова– М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил.

Семенов Л.П. Советы тренерам: Сб. упр. И метод. Рекомендаций. – изд-е 2-е перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 175 с., ил.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителей– М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1988. – 272 с., 50 ил.

Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с..

Лыжные гонки (Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ). – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 127 с., ил.

Организация работы по физкультуре и спорту по месту жительства– М.: Физкультура и спорт, 1973. – 169 с., ил.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденный приказом Минспорта России от 17.09.202

Интернет – ресурсы:

1. ru.wikipedia.org
2. ski-medik.com›znamenitye-**lyzhniki**
3. referat.yabotanik.ru›…i-sport/**izvestnye**…**lyzhniki**…
4 **flgr**.ru›