



**БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ**

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Областное государственное автономное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4 Белгородской области»  
ОГАУ «СШОР № 4 Белгородской области»

СОГЛАСОВАНО  
Министр спорта  
Белгородской области  
  
Н.Ю. Жигалова  
«    »    202\_г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОГАУ «СШОР  
№ 4 Белгородской области»  
  
О.С. Душева  
«    »    202\_г.

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

**По этапам подготовки:**

Начальная подготовка- 3 года  
Учебно-тренировочный этап – 5 лет  
Этап совершенствования спортивного мастерства- без ограничений  
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Белгород 2023 г.

## I. Общие положения

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

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, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, а также развитие интеллектуальных, нравственных и физических способностей обучающихся.

3. Вид спорта «лыжные гонки» – циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные спортивные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года. Спортивные дисциплины вида спорта «лыжные гонки» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта. (Таблица 1)

Таблица 1

<b>Лыжные гонки</b>	031	000	5	6	1	1	Я
классический стиль - спринт	031	023	3	6	1	1	Я
классический стиль 0,5 км	031	001	3	8	1	1	Н
классический стиль 1 км	031	002	3	8	1	1	Н
классический стиль 3 км	031	003	3	8	1	1	Н
классический стиль 5 км	031	004	3	8	1	1	С
классический стиль 7,5 км	031	042	3	8	1	1	Н
классический стиль 10 км	031	005	3	6	1	1	Я
классический стиль 15 км	031	006	3	6	1	1	Я
классический стиль 20 км	031	007	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км	031	008	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км (масстарт)	031	037	3	6	1	1	Я
классический стиль 50 км	031	009	3	8	1	1	Г
классический стиль 50 км (масстарт)	031	036	3	6	1	1	Я
классический стиль 70 км	031	010	3	8	1	1	М
командный спринт	031	035	3	6	1	1	Я
свободный стиль - спринт	031	040	3	6	1	1	Я
свободный стиль 0,5 км	031	011	3	8	1	1	Н
свободный стиль 1 км	031	012	3	8	1	1	Н
свободный стиль 3 км	031	013	3	8	1	1	Н
свободный стиль 5 км	031	014	3	8	1	1	С
свободный стиль 7,5 км	031	041	3	8	1	1	Н
свободный стиль 10 км	031	015	3	6	1	1	Я
свободный стиль 15 км	031	016	3	6	1	1	Я
свободный стиль 20 км	031	017	3	8	1	1	Я
свободный стиль 30 км	031	018	3	8	1	1	Я

свободный стиль 30 км (масстарт)	031	038	3	6	1	1	Я
свободный стиль 50 км	031	019	3	8	1	1	Г
свободный стиль 50 км (масстарт)	031	039	3	6	1	1	Г
свободный стиль 70 км	031	020	3	8	1	1	М
скиатлон (5 км + 5 км)	031	026	3	8	1	1	Д
скиатлон (7,5 км + 7,5 км)	031	046	3	6	1	1	Б
скиатлон (10 км + 10 км)	031	047	3	8	1	1	Ю
скиатлон (15 км + 15 км)	031	048	3	6	1	1	А
персьют (5 км + 5 км)	031	021	3	8	1	1	С
персьют (7,5 км + 7,5 км)	031	045	3	8	1	1	Б
персьют (10 км + 10 км)	031	022	3	8	1	1	А
персьют (15 км + 15 км)	031	044	3	8	1	1	А
эстафета (4 чел. x 3 км)	031	043	3	8	1	1	Д
эстафета (4 чел. x 5 км)	031	024	3	6	1	1	С
эстафета (4 чел. x 10 км)	031	025	3	6	1	1	А
лыжероллеры - командная гонка	031	028	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - масстарт	031	029	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - персьют	031	030	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - отдельный старт	031	027	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - спринт	031	031	1	8	1	1	Я
лыжероллеры – эстафета (2 чел. x 2,5 км) x 3	031	034	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 10 км)	031	032	1	8	1	1	М
лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 6 км)	031	033	1	8	1	1	С

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «лыжные гонки» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. (Таблица 2).

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-20
Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1-5

Наполняемость групп определяться школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки». В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающие особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки»

## 2. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. (таблица 3)

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

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).

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5		
Количество часов в неделю	4,5	6	6	10	10	16	16	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	312	520	520	832	832	832	1040	1248

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

Формы обучения:

- учебно-тренировочные занятия

В зависимости от конкретных задач подготовки применяются различные виды учебно-тренировочных занятий:

- Индивидуальные. Используется в физической, технической, индивидуальной тактической и теоретической подготовке. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всей группы, но каждый спортсмен выполняет самостоятельное задание. Это позволяет индивидуализировать тренировочные нагрузки, средства и методы подготовки, воспитывает спортивное мастерство, самостоятельность и чувство ответственности.

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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

- Групповые. Применяется в процессе всего учебно-тренировочного занятия или на отдельных его отрезках. Такая форма предоставляет возможность распределить всех обучающихся по ряду признаков в разные группы и каждой дать самостоятельное задание. Формирование групп производится по общности решения задач, по развитию тех или иных качеств.

-Смешанные. Комбинирование преимуществ представленных выше организационных форм. Нужны для совершенствования техники, мастерства и восстановления.

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

На этапе начальной подготовки – 2х часов

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3х часов

На этапе совершенствования спортивного мастерства – 4х часов

На этапе высшего спортивного мастерства – 4 х часов

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

• учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности в период ее проведения, и учитываются в учебно-тренировочном графике. Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице 4.

Таблица 4

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 совершенствования 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	-	14	18	18

	спортивным соревнованиям				
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	14	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

- спортивные соревнования

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, основные, с учетом особенностей видов спорта, задачам спортивной подготовки на различных этапах, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося (Таблица 5)

Количество спортивных соревнований указывается в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена, а также сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные организацией. С учетом результата контрольных соревнований вносятся

изменения в индивидуальный план подготовки и предусматривается устранение выявленных недостатков.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

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

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

Обучающиеся, по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Основные	-	2	6	8	11	18

#### 4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лыжные гонки» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели в часах (Приложение № 1).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое

обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

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

#### 5. Календарный план воспитательной работы.

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

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

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	
1.3.	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> <li>-консультации и просветительская работа с родителями</li> <li>-проведение родительских собраний</li> <li>-привлечение родителей к проведению соревнований и мероприятий</li> </ul>	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
2.3	Проведение инструктажа по правилам техники безопасности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- месячник по предупреждению дорожно-транспортного травматизма</li> <li>-проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни</li> <li>- проведение бесед на тему безопасного поведения в зимне-осенний период, летнее время.</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и	В течение года

	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.	ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.	Подготовка к сдаче норм ГТО	-участие в сдаче нормативов ГТО -проведении тренировок с целью подготовки к сдаче нормативов ГТО -проведение лекций и знакомство с процессом закаливания организма	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
4.2.	Игровое моделирование в тренировочном процессе	- проведение тренировочного процесса	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование мотивации у спортсмена</li> <li>-укрепление уверенности в себе</li> <li>- мысленное прорабатывание соревновательных событий</li> <li>-мысленное создание собственного портрета</li> <li>-воображение поздравлений от тренера-преподавателя и близких людей</li> <li>-визуализация</li> <li>-осознание достигнутых успехов</li> </ul>	
5.	<b>Работа с родителями</b>		
5.1	<p>Установить партнерские отношения с родителями ради успешности конкретного ребенка, и, следовательно, как залог успешности спортивной школы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- родительские собрания в группе</li> <li>-педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей</li> <li>-информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК</li> <li>- индивидуальные консультации</li> <li>-участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях</li> <li>-участие в конфликтной комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений</li> </ul>	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий (таблица № 7)

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями или индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами). Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица 7

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	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	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-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	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

	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
--	---------	--	----------------	---

## 7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, а также находить ошибки и уметь их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Тренеру-преподавателю необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря. При достижении 16 лет обучающиеся, при выполнении условий для присвоения квалификационных категорий спортивным судьям.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в табл. 8

Таблица 8

Умения и навыки	Этапы подготовки			
	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Работа с документацией	-	Составление положения о соревновании. Ведение протокола соревнований	Составление рабочих конспектов занятий	Составление рабочих планов по микроциклам

Работа с группой	Обязанности дежурного в группе. Умение провести разминку в группе	Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Проведение подвижных игр	Проведение тренировочных занятий	Проведение тренировочных занятий
Судейство	Изучение правил соревнований	Судейство в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований школьного уровня	Организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровней.	Организация и проведение соревнований муниципального, краевого уровня.

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «лыжные гонки». Школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 03.12.2020 № 61238).

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

-углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое

состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

-этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле вовремя и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

-текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Восстановительные мероприятия стали составной неотъемлемой частью системы подготовки спортсменов. Состав средств восстановления зависит от возраста и квалификации, а также от характера выполненной нагрузки. Средства восстановления делят на три группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена; сочетание объемов общей и специальной подготовки; построение микро, мезо и макро циклов; правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия; полноценную индивидуальную разминку; подбор упражнений для активного отдыха и расслабления; создание комфортного эмоционального фона; варьирование отдыха между отдельными упражнениями и повторениями; использование различных средств восстановления. Установлено, что последствия утомления ликвидируются быстрее, если использовать не пассивный, а активный отдых.

Медико-биологические средства восстановления. Они занимают особенное, специфическое место в системе реабилитации спортсменов на начальном этапе подготовки. К их числу относятся: рациональное питание, массаж, сауна. Психологические средства восстановления на этапе начальной подготовки не применяются. Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. После физической нагрузки основной прием пищи должен быть не ранее чем через 40-60 мин. К медико-биологическим средствам восстановления на учебно-тренировочном этапе относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Планирование восстановительных мероприятий для обучающихся представлены в таблице 9.

Таблица 9

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро- тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе занятия от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача. Все препараты и субстанции проверяются в «запрещенном списке» «Всемирного антидопингового кодекса» ВАДА

### III. Система контроля

Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в школе спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

1. 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);
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «лыжные гонки»;
- повышение уровня физической подготовленности всестороннее гармоническое развитие физических качеств.

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;

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки».

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;
- сохранение здоровья.

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;
- сохранение здоровья.

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, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

№	Формы аттестации	Оценочный материал	Примечание
1	Контрольные тесты (Вопросы для контрольного тестирования Приложение 2)	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2	Медико-биологические исследования	Заключение	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3	Собеседование	Протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся для всех этапов спортивной подготовки
5	Просмотровые сборы	Заключение тренера и комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

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

Цель контрольного тестирования: измерение и оценка показателей по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий этап обучения.

Оценка показателей общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения на основе дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

Контрольно-переводные нормативы принимаются раз в год: в начале года (декабрь, январь) результаты заносятся в протокол и обсуждаются на Педагогическом совете.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем, инструктором-методистом и (или) представителями администрации спортивной школы.

Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 60 до 100 % по ОФП и СФП.

Зачисление обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением Тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом директора спортивной школы зачисляются на следующий этап обучения.

Обучающиеся, не освоившие образовательную программу предыдущего этапа обучения, не переводятся на следующий этап обучения. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории обучающихся рассматривается на Тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов обучающимися и заявления их родителей (законных представителей).

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обещающих по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 11-14.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.	Бег на 60 метров с высокого старта	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
2.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,30	7,00	5,50	6,20

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег на 100 метров	с	не более	
			16,0	16,8
2.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	не менее	
			170	155
3.	Бег на 1000 метров	мин, с	не более	
			4,00	4,15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14,20	15,20
5.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13,00	14,30
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - «третий юношеский спортивный»		

	разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег на 2000 метров	мин, с	не более	
			-	8,35
2.	Бег на 3000 метров	мин, с	не более	
			9,40	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17,40
4.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31,00	-
5.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17,00
6.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28,30	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивный разряд - «кандидат в мастера спорта»				

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег на 2000 метров	мин, с	-	8,15
2.	Бег на 3000 метров	мин, с	9,20	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	-	17,20
4.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	30,30	-
5.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	-	16,40
6.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	28,00	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивное звание - «мастер спорта России»				

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

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

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

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке школе):
  - 1.1. Гриф согласования с руководителем школы;
  - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
  - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
  - 2.2. Характеристика вида спорта;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
  - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
  - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
  - 3.3. План по месяцам;
  - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Для теоретической подготовки в группах начальной подготовки и группах этапа спортивной специализации отводится специальное время для просмотра киноматериалов и бесед. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи и правила соревнований. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Содержание программного материала для этапа начальной подготовки. (этап предварительной подготовки)

#### Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.
2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.
3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

#### Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка. (ОФП). В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.
2. Специальная физическая подготовка (СФП). Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
3. Специально - 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 переменным 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-тренировочные группы 1-2-го года обучения (этап начальной спортивной специализации)

#### Теоретическая подготовка

1. Лыжные гонки в мире, России.
2. Спорт и здоровье.
3. Лыжный инвентарь, мази, парафины.
4. Основы техники лыжных ходов.
5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

#### Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка (ОФП). В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите.
2. Специальная физическая подготовка (СФП) Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
3. Специально - техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение приседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановке ее на опору, приседанию 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.

#### Учебно-тренировочные группы 3-5-го года обучения (этап углубленной тренировки)

##### Теоретическая подготовка

1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.
2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.
3. Основы техники лыжных ходов.
4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

##### Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка (ОФП). В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

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

3. Специально - техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В учебно-тренировочном занятии 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.

Группы совершенствования спортивного мастерства (1-го года обучения)

Теоретическая подготовка

1. Основы совершенствования спортивного мастерства.
2. Основы методики тренировки.
3. Анализ соревновательной деятельности.
4. Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника.
5. Восстановительные средства и мероприятия.

Практическая подготовка для групп спортивного совершенствования

1. Физическая подготовка.
2. Специально - техническая подготовка. На этапе совершенствования спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализации. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособленными (лыжероллеры, роллековые 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 передвижения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий, а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

2. Учебно-тематический план.

Теоретическая подготовка начинается с первого года обучения в специализированных учебно-спортивных учреждениях и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена. Этот вид подготовки является основой практического изучения и совершенствования спортивной техники, физической и других видов подготовки в спорте. Учебно-тематический план для спортивной школы представлен в Приложение № 3

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

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

Лыжные гонки — циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки, соревнования на лыжероллерах и массовые лыжные гонки по классификации FIS относятся к «Северным» дисциплинам.

2. Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта "лыжные гонки", допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. 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, осуществляющих спортивную подготовку, допускается привлечение соответствующих специалистов.

3. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

19. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта "лыжные гонки".

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установлены ФССП.

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

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

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 15)

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 16);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2

9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4
37.	Нетканый материал «Фибертекс»	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегатфон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

Таблица № 16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

Таблица 17

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	пар	12
2.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)	пар	12
3.	Ботинки лыжные универсальные	пар	12
4.	Чехол для лыж	штук	12
5.	Очки солнцезащитные	штук	12
6.	Нагрудные номера	штук	200

Таблица 18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации

					таци (лет)		таци (лет)				таци (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-		1	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Термобелье	компл ект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

13	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	2	2	2	2
14	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Чехол для лыж	штук	на обучающемся	-	-	1	3	1	2	2	2
16	Шапка	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Шорты	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1

## 2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность школы педагогическими, руководящими и иными работниками: каждый специалист должен иметь соответствующее образование, квалификацию, профессиональную подготовку, обладать знаниями и опытом, необходимыми для выполнения возложенных на него обязанностей.

В организации, реализующей дополнительную образовательную программу, создаются условия:

- оказания постоянной научно-теоретической, методической и информационной поддержки педагогических работников по вопросам реализации программы, использования инновационного опыта других организаций;
- стимулирования непрерывного личностного профессионального роста и повышения уровня квалификации педагогических работников, их методологической культуры, использования ими современных педагогических технологий;
- повышения эффективности и качества педагогического труда;
- выявления, развития и использования потенциальных возможностей педагогических работников;
- осуществления мониторинга результатов педагогического труда.

Квалификацию специалистов следует поддерживать на высоком уровне постоянной (периодической) учебной на курсах переподготовки и повышения квалификации или иными действенными способами. У специалистов каждой категории должны быть должностные инструкции, устанавливающие их обязанности и права.

Наряду с соответствующей квалификацией и профессионализмом все сотрудники учреждения должны обладать высокими моральными качествами, чувством ответственности. При оказании услуг работники учреждения должны проявлять к потребителям Услуги максимальную вежливость, внимание, выдержку, предусмотрительность, терпение.

На педагогическую работу принимаются лица, имеющие профессиональную квалификацию, подтвержденную документами об образовании.

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 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).

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

Информационное обеспечение деятельности школы – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

### **Список литературных источников:**

- Лыжная подготовка. Методика преподавания. - М.: Академия, 1999 Антонова О.Н
- Лыжные гонки. - М.: Советский спорт, 2005 П.В. Квашук, Л.Н. Бакланов, О.Е. Левочкина; Рец.: В.Н. Кузнецов, С.В. Алехина
- Лыжные гонки. Программа. - М.: Советский спорт, 2009 авт.-сост. канд. пед. наук П.В. Квашук, канд. пед. наук Л.Н. Бакланов, О.Е. Левочкина
- Специальная подготовка лыжника. - М.: СпортАкадемПресс, 2001, Раменская Т.И.
- Лыжная подготовка / Л.В. Гавричков. - М.: Физкультура и спорт, 2012 Гавричков, Л.В.
- Лыжная подготовка в образовательных учреждениях / А.П. Олюнин, Г.Б. Чукардин, Н.И. Семенов/ Санкт- Петербург 2003 г.
- Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001 Грачев Н.П..
- Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999. Раменская Т.И.
- Общие принципы тренировки скоростно- силовых качеств в циклических видах спорта. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, 2003
- Лыжный спорт. М., 2000. 14. Раменская Т.Н.
- Современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. - М.: Издательство «СААМ», 2005
- Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 2009
- Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). - М.: ВНИИФК, 2001
- Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). - М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 2008.
- Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2009.

### **Нормативные акты:**

- Федеральный закон № 127 от 30.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон об образовании»
- Приказ № 634 от 03 августа 2022 года Министерство спорта Российской Федерации «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Приказ № 733 от 17 сентября 2022 года Министерство спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»
- Приказ № 579 от 07 июля 2022 года Министерство спорта Российской Федерации «Об утверждении порядка разработки и утверждение примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»

### **Список интернет-источников:**

- <http://www.minsport.gov.ru>
- <http://sport.permkrai.ru/>
- <http://www.flgr.ru>
- <http://www.skisport.ru/>
- <https://skirun.run>

**Перечень аудиовизуальных средств с учётом специфики вида спорта лыжные гонки:**

- Экранные и звуковые пособия
- Рисунки
- Чертежи
- Учебные кинофильмы
- Просмотр сюжетов профессиональных спортсменов

## Годовой учебный план для программы дополнительного образования спортивной подготовки «лыжные гонки»

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5			
		Недельная нагрузка в часах										
		4,5	6	6	10	10	16	16	16	20		24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2			3					4		4
		Наполняемость групп (человек)										
		12-20			10-15					4-8		1-5
1.	Общая физическая подготовка	144	180	180	210	210	97	95	83	258	202	
2.	Специальная физическая подготовка	46	79	79	148	148	166	166	166	364	486	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	8	8	20	20	67	67	67	144	220	
4.	Техническая подготовка	34	34	34	92	92	374	374	374	118	121	
5.	Тактическая подготовка	-	2	2	6	6	40	40	40	32	45	
6.	Теоретическая подготовка	2	3	3	10	10	24	24	24	20	10	
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	4	4	10	10	10	12	16	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	6	6	8	8	8	12	4	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	7	7	13	13	13	18	16	
10.	Судейская практика	-	-	-	7	7	15	15	15	18	16	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	6	6	12	12	12	12	16	
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	4	4	6	8	20	32	96	
Общее количество часов в год		234	312	312	520	520	832	832	832	1040	1248	

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

*\* По решению педагогического совета № 2 от 25 декабря 2023 года, в связи с оперативной обстановкой в Белгородской области и г. Белгороде, допускается снижение минимального количества лиц, проходящих спортивную подготовку в группах и количества спортивных соревнований.*

**Вопросы для итоговых теоретических тестирований по программе дополнительного образования спортивной подготовки «лыжные гонки»**

**Тема: Введение.**

**1. Что такое лыжная подготовка?**

- А) обязательный минимум занятий на лыжах по ФВ в СОШ, ПТУ, С и ВУЗах
- Б) один из самых массовых видов спорта
- В) достижение физического совершенства при помощи ходьбы

**2. Что такое лыжный спорт?**

- А) один из самых массовых видов спорта
- Б) обязательный минимум занятий на лыжах по ФВ
- В) массовый вид спорта, главной задачей которого является достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов

**3. Сколько типов лыжного спорта сложилось за годы его развития? Перечислите их и назовите задачу одних из них.**

- А) 2
- Б) 3
- В) 5

**4. Что является предметом курса «Лыжный спорт»?**

- А) изучение теории, гигиены, самоконтроля и психологии спортивной деятельности
- Б) процесс воспитания высоких моральных и волевых качеств
- В) педагогический процесс взаимодействия преподавателя и учащихся, направленный на решение образовательных, воспитательных и развивающих задач

**Тема: История лыжного спорта**

**5. Что применяли люди в древние времена для передвижения по глубокому снегу?**

- А) широкие доски
- Б) шкуры убитых животных
- В) кости убитых животных

**6. Сколько лет назад предположительно учёными были изобретены лыжи?**

- А) 15-20 тыс. лет назад
- Б) 13-15 тыс. лет назад
- В) 20-25 тыс. лет назад

**7. Какой формы были лыжи, которыми пользовались северные народности?**

- А) круглые, овальные, квадратные
- Б) круглые, квадратные, прямоугольные
- В) круглые, овальные, ракетообразные

**8. Кто отправил русскую лыжную рать в 1444г. На защиту Рязани от Золотой Орды?**

- А) князь Василий
- Б) князь Иван
- В) князь Алексей

**9. В период правления какого царя лыжи использовались в военных действиях?**

- А) Петра 2 и Екатерины 1
- Б) Петра 1 и Екатерины 2
- В) Ивана 3 и Елизаветы

**10. Что было введено в 1826г. Во всех пехотных частях?**

- А) обучение рукопашному бою
- Б) обучению стрельбе из лука
- В) обучение лыжному делу

**11. Кто отличился зимой 1939-1940 в советско-финляндской войне?**

- А) студенты Смоленского университета
- Б) студенты Московского университета
- В) студенты Ленинградского института физической культуры им. П.Ф.Лесгафта

**12. Под чьим командованием отряд особого назначения в годы ВОВ в дер. Хлуднево одержали победу над фашистами?**

- А) Ланзюка
- Б) Реммерта
- В) Васильева

**13. Когда состоялись первые соревнования по лыжным гонкам на первенство России и на какую дистанцию?**

- А) 25км 25 февраля 1915г.
- Б) 30км 7 февраля 1910г.
- В) 20км 21 февраля 1912г.

**14. Кто победил в лыжной гонке на 30км 13 февраля 1913г.?**

- А) Д. Васильев
- Б) И.П. Росляков
- В) Н.М. Васильев

**15. Чем прославились лыжники: Д. Васильев, А. Немухин, В. Дементьев, Б. Савин в 1927г.?**

- А) лыжный переход по маршруту Москва-Берлин
- Б) лыжный переход по маршруту Москва-Осло
- В) лыжный переход по маршруту Москва-Санкт-Петербург

**16. В каком году была проведена 1 Спартакиада народов РСФСР?**

- А) 1956г.
- Б) 1953г.
- В) 1958г.

**17. В каких ЗОИ впервые участвовали советские спортсмены в 1956г.?**

- А) 8 ЗОИ
- Б) 7 ЗОИ
- В) 6 ЗОИ

**18. Кто добился успеха на 8 ЗОИ в 1960г.?**

- А) мужчины
- Б) мужчины и женщины

В) женщины

**19. В каком городе и стране в 1978г. З. Амосова завоевала золото?**

- А) Лахти – Финляндия
- Б) Альбервиль – Франция
- В) Берлин - Германия

**20. Кто завоевал золото в эстафете 4 по 5км в 1992г.?**

- А) Данилова, Вяльбе, Лазутина, Егорова
- Б) Савельева, Вяльбе, Лазутина, Сметанина
- В) Вяльбе, Лазутина, Сметанина, Егорова

**21. Кто в Нагано завоевал золото на 30км?**

- А) Л. Лазутина
- Б) Ю. Чепалова
- В) Л. Егорова

**Тема: Основы техники передвижения на лыжах**

**22. Что такое техника передвижения на лыжах?**

- А) наиболее рациональная для конкретных условий и данного уровня физической подготовки спортсмена система движений, обеспечивающая при оптимальной экономичности наиболее высокий спортивный результат
- Б) система движений, обеспечивающая наиболее высокий спортивный результат
- В) рациональная система движений для конкретных условий и уровня физической подготовки спортсмена

**23. На какие группы делятся лыжные ходы?**

- А) коньковые, классические, одновременные, попеременные
- Б) классические, попеременные, одновременные
- В) коньковые, классические

**24. На какие подгруппы делятся классические ходы?**

- А) одношажные и двухшажные
- Б) попеременные и одновременные
- В) с отталкиванием руками и без отталкивания руками

**25. На какие подгруппы делятся попеременные классические ходы?**

- А) двухшажный и бесшажный
- Б) двухшажный и четырёхшажный
- В) двухшажный и одношажный

**26. На какие подгруппы делятся одновременные классические ходы?**

- А) одношажный двухшажный бесшажный
- Б) одношажный двухшажный трёхшажный
- В) бесшажный двухшажный четырёхшажный

**27. На какие группы делятся коньковые ходы?**

- А) попеременные и без отталкивания руками
- Б) одновременные и полуконьковые
- В) попеременные и одновременные

**28. На какие подгруппы делятся одновременные коньковые ходы?**

- А) одношажный двухшажный трёхшажный
- Б) полуконьковый одношажный двухшажный
- В) бесшажный одношажный двухшажный

**29. Какие виды переходов относятся к переходу с попеременного двухшажного на одновременные?**

- А) переход без шага, через один шаг
- Б) через 2 шага, прямой переход
- В) через 1 шаг, переход с прокатом

**30. Какие виды переходов относятся к переходу с одновременных на попеременные ходы?**

- А) переход без шага, через 1 шаг
- Б) прямой переход, переход с прокатом
- В) через 1 шаг, через 2 шага

**31. Сколько основных стоек спусков вы знаете?**

- А) 4
- Б) 2
- В) 3

**32. Какие способы применяются при преодолении подъёмов?**

- А) скользящий шаг, ступающий шаг, «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой»
- Б) скользящий шаг, ступающий шаг, «ёлочкой», «полуёлочкой», «полулесенкой»
- В) скользящий шаг, ступающий шаг, «ёлочкой», «полуёлочкой», прыжком

**33. Для чего и где применяются повороты на месте?**

- А) на склоне, при спусках, при остановках
- Б) на равнине, для подготовки к передвижению в новом направлении
- В) на подъёмах, для подготовки к передвижению в новом направлении

**34. Какие виды поворотов относятся к поворотам на месте?**

- А) выпадом, на пятках лыж, прыжком
- Б) плугом, упором, на носках лыж
- В) прыжком, на носках лыж, на пятках лыж

**35. Для чего и где применяются повороты в движении?**

- А) на склоне, на равнине, при спусках
- Б) при спусках и на равнине
- В) при спусках или на ровном участке после спуска со склона

**36. Сколько видов поворотов в движении вы знаете?**

- А) 7
- Б) 6
- В) 8

**37. С какой целью применяются способы торможения?**

- А) с целью снижения скорости или полной остановки лыжника
- Б) с целью остановки
- В) с целью изменения направления

**38. Какие виды из перечисленных относятся к способам торможения?**

- А) лесенкой, полулесенкой, змейкой, упором
- Б) упором, плугом, боковым скольжением, падением
- В) падением, плугом, ёлочкой, полуёлочкой

**39. Когда и с какой целью применяются строевые упражнения на лыжах?**

- А) в середине занятия при передвижении, при перестроениях на учебных участках с целью организации учащихся или изменения направления движения
- Б) после занятия целью организации учащихся
- В) в начале занятия при передвижении, при перестроениях на учебных участках с целью организации учащихся или изменения направления движения

**40. Чем отличается ступающий шаг от скользящего?**

- А) длительностью цикла
- Б) длительностью скольжения
- В) длиной цикла

**41. Когда лучше использовать ступающий шаг?**

- А) на равнине
- Б) по глубокому снегу
- В) при спусках

**42. Когда лучше использовать скользящий шаг?**

- А) при подъёмах
- Б) на равнинах
- В) при спусках

**43. Что подразумевается под понятием «посадка лыжника»?**

- А) рабочая поза, при которой происходит выполнение движений в различных способах передвижения
- Б) исходное положение, при котором происходит длительность цикла
- В) цикл движений

**44. Что относится к основным элементам техники передвижения на лыжах?**

- А) отталкивание ногами, отталкивание палками, свободное скольжение, пережат тела над стопой
- Б) отталкивание лыжами, отталкивание руками, подседание, приседание
- В) отталкивание лыжами, отталкивание палками, свободное скольжение, подседание, пережат тела на стопой

**45. Чем отличается отталкивание ног в коньковом ходе от отталкивания в классических ходах?**

- А) способом «скользящего торможения»
- Б) способом «скользящего упора»
- В) способом «скользящего угла»

**Тема: Основы методики обучения технике передвижения на лыжах**

**46. В чём отличие принципов обучения лыжным ходам от принципов общепедагогических?**

- А) принципами систематичности и последовательности
- Б) принципами прочности и индивидуализации
- В) принципами доступности и наглядности

**47. Какие специальные словесные методы являются отличительным признаком от общепринятых словесных?**

- А) указание, подсчёт, команда
- Б) разбор, бьяснение, описание
- В) рассказ, беседа, указание

**48. Каким должен быть показ?**

- А) небрежным, с низкой скоростью
- Б) образцовым, с нужной амплитудой и скоростью
- В) нормальным, слабой скоростью и амплитудой

**49. О какой группе методов не было выше сказано?**

- А) наглядные
- Б) словесные
- В) практические

**50. Что в себя включает предварительная подготовка учителя к занятиям?**

- А) подготовка учебной документации, подготовка оборудования и учащихся
- Б) подготовка учебной документации, индивидуальная подготовка учителя, выбор и подготовка мест занятий
- В) подготовка оборудования, подготовка конспекта, подготовка учащихся

**51. Что предусматривает подготовка учебной документации?**

- А) тематический план и план-конспект
- Б) план-конспект
- В) тематический план

**52. Что предусматривает индивидуальная подготовка преподавателя?**

- А) повышение уровня теоретических знаний и практических умений
- Б) повышение уровня двигательных способностей
- В) совершенствование методических навыков

**53. Назовите основные причины возникновения ошибок при обучении способам передвижения на лыжах?**

- А) плохие трассы, внутренние причины, зависящие от самого занимающегося, неправильная организация и дозировка физической нагрузки
- Б) низкое качество инвентаря, нехватка инвентаря, недисциплинированность
- В) некомпетентность педагога, плохие трассы

**54. При какой температуре воздуха могут заниматься ЛП учащиеся 9-10 лет?**

- А) – 11 С
- Б) – 13 С
- В) – 15 С

**55. С учащимися какого возраста можно заниматься ЛП при температуре до – 18 С?**

- А) 11-15 лет

- Б) 15-17 лет
- В) 9-11 лет

**56. С учащимися какого возраста можно заниматься ЛП при температуре до – 23 С?**

- А) 11-15 лет
- Б) 16-18 лет
- В) 9-11 лет

**57. При какой температуре воздуха могут заниматься ЛП учащиеся старше 18 лет?**

- А) – 18 С
- Б) – 23 С
- В) – 25 С

**58. Какой из способов регистрации ЧСС является основным и наиболее используемые в школах?**

- А) тонусометрия
- Б) импульсометрия
- В) интервалометрия

**59. Какова должна быть ЧСС у детей школьного возраста на занятиях ЛП?**

- А) 120-160 уд/мин
- Б) 140-180 уд/мин
- В) 180-222 уд/мин

**60. Какова должна быть ЧСС у детей школьного возраста на занятиях ЛП при ускорении?**

- А) 120-160 уд/мин
- Б) 160-180 уд/мин
- В) 180-222 уд/мин

**61. С чего начинается обучение лыжному ходу?**

- А) опробывание выполнения лыжного хода
- Б) имитация действий на месте
- В) создать у занимающегося правильное представление о ходе

**62. С чего начинается обучение попеременному 2-му ходу?**

- А) с обучения движениям ног
- Б) с обучения движению рук
- В) с обучения скользящему шагу

**63. Какая ставиться задача после задачи создания правильного представления о технике попеременного 2-му ходу?**

- А) обучить технике скользящего шага при ходьбе без палок
- Б) обучить движению рук
- В) обучить движению ног

**64. Каковы распространённые ошибки при освоении техники попеременного 2-го хода?**

- А) неправильное сочетание движений рук, подпрыгивание, скованность, торопливость
- Б) передвижение на прямых ногах, двухопорное скольжение, вынос маховой ноги в согнутом положении, прямое туловище
- В) неправильное сочетание движений рук, передвижение на прямых ногах, скованность

**65. Какими движениями отличаются одновременные хода от попеременных?**

- А) ног
- Б) рук и ног
- В) рук

**66. Какие ходы наиболее быстрые?**

- А) попеременные
- Б) одновременные
- В) коньковые

**67. Угол постановки палок на снег при одновременном бесшажном ходе равен ...**

- А) 70-80 градусов
- Б) 60-70 градусов
- В) 80-90 градусов

**68. Какая задача ставится при обучении одновременному бесшажному ходу после задачи «Дать правильное представление о технике одновременного бесшажного хода»?**

- А) обучить отдельным элементам техники одновременного бесшажного хода с небольшого склона
- Б) обучить отдельным элементам техники одновременного бесшажного хода в движении
- В) обучить отдельным элементам техники одновременного бесшажного хода на месте

**69. Сколько вариантов одновременного одношажного хода представлено автором учебного пособия по ЛП?**

- А) 1
- Б) 3
- В) 2

**70. Когда в основном применяется одновременного одношажный ход?**

- А) при движении на равнине
- Б) при движении под уклон
- В) при движении со склона

**71. В чём отличие скоростного варианта одновременного одношажного хода от основного?**

- А) выносом рук и палок до начала отталкивания ногой
- Б) одновременном отталкивании ногой и выносом рук
- В) выносом рук и палок после отталкивания

**72. В чём отличие основного варианта одновременного одношажного хода от скоростного?**

- А) выносом рук и палок до начала отталкивания ногой
- Б) одновременном отталкивании ногой и выносом рук
- В) выносом рук и палок после отталкивания

**73. Какова 2 задача по обучению одновременного одношажному ходу?**

- А) обучить согласованному движению ног и рук
- Б) обучить согласованному движению рук
- В) обучить согласованному движению ног

**74. Из каких движений состоит цикл движений в одновременном двухшажном ходе?**

- А) с 2 отталкиваний ногой и одного руками
- Б) с 2 отталкиваний ногой и попеременного руками
- В) с 1 отталкиваний ногой и одного руками

**75. С какого упражнения нужно начать обучение согласованному движению ног и рук в одновременном двухшажном ходе?**

- А) с выполнения хода под уклон
- Б) с выполнения хода на 3 счёта, двигаясь по лыжне
- В) с имитации хода на 3 счёта

**76. Распространённые ошибки при обучении одновременному двухшажному ходу ...**

- А) короткое отталкивание, ранний переход с хода на ход
- Б) туловище мало наклонено вперёд и не участвует в отталкивании, резкое выпрямление туловища, отбрасывание рук вверх после отталкивания
- В) отбрасывание рук вверх после отталкивания, ранний переход с хода на ход

**77. Под каким углом по направлению движения по трассе располагается лыжа толчковой ноги в полуконьковом ходе?**

- А) 30 градусов
- Б) 35 градусов
- В) 40 градусов

**78. Какая ставится задача после задачи «Создание правильного представления о коньковом ходе» при обучении этому ходу?**

- А) обучить занимающихся отталкиванию ребром лыжи
- Б) обучить занимающихся переносу веса тела с ноги на ногу
- В) обучить занимающихся согласованности рук и ног

**79. Какова 3 задача по обучению коньковому ходу?**

- А) создать правильное представление о ходе
- Б) обучить согласованности движений рук и ног
- В) обучить отталкиванию ребром лыжи

**80. Какой метод обучения используется при обучении способам преодоления подъёмов на лыжах?**

- А) целостный
- Б) частичный
- В) целостный и частичный

**81. Какова 2 задача при обучении спускам с гор?**

- А) обучить занимающихся стойкам спуска и спуску по ровному склону
- Б) обучить занимающихся стойкам спуска
- В) совершенствование в спусках по ровному склону

**82. Какова методика обучения повороту переступанием?**

- А) создать представление о технике хода, обучить переступанию и переносу веса тела, обучить технике входа в поворот на параллельных лыжах
- Б) создать представление о технике хода, обучить переступанию и переносу веса тела с лыжи на лыжу, совершенствование техники поворота
- В) обучить технике входа в поворот на параллельных лыжах, создать представление о технике хода, совершенствование техники поворота

**83. С какого упражнения начинается обучение занимающихся технике торможения «плугом»?**

- А) отведение одной лыжи в положение «плуга»
- Б) имитации положения «плуга» одной, а затем другой лыжей
- В) имитация положения «плуга» на ровном месте

**84. Каким упражнением заканчивается решение задачи «совершенствование техники торможения боковым соскальзыванием»?**

- А) торможение боковым соскальзыванием на склонах разной крутизны
- Б) торможение боковым соскальзыванием из стойки косого спуска
- В) игры и игровые упражнения

**85. Что такое спортивная тренировка?**

- А) система движений наиболее рациональная для конкретных условий и уровня физической подготовки спортсмена
- Б) система движений, направленная на достижение высших спортивных результатов на основе повышения работоспособности организма
- В) система специализированного применения средств и методов ФВ, направленная на достижение высших спортивных результатов на основе повышения работоспособности организма, совершенствование физических, морально-волевых качеств, овладение техникой и тактикой ЛС

**86. Какому термину соответствует следующее определение: это система тренировочных упражнений, используемых в подготовке лыжника-гонщика?**

- А) средства ФВ
- Б) средство
- В) средство тренировки

**87. На сколько этапов можно разделить многолетний процесс подготовки гонщика-лыжника?**

- А) 6
- Б) 7
- В) 8

**88. С какого возраста начинается предварительная подготовка лыжника-гонщика?**

- А) 10-12
- Б) 9-12
- В) 8-10

**89. Что включают в себя специально-подготовительные упражнения в процессе тренировки лыжника-гонщика?**

- А) все передвижения на лыжах
- Б) упражнения по развитию физических качеств
- В) имитация лыжных ходов на месте и в движении

**90. Что включают в себя общеподготовительные упражнения в процессе тренировки лыжника-гонщика?**

- А) все передвижения на лыжах
- Б) упражнения по развитию физических качеств
- В) имитация лыжных ходов на месте и в движении

**91. На какие периоды делится в ЛС годичный цикл тренировки?**

- А) подготовительный и соревновательный
- Б) подготовительный, промежуточный и соревновательный
- В) подготовительный, предсоревновательный и соревновательный

**92. На какие этапы делиться подготовительный период годичного цикла тренировки в ЛС?**

- А) осенне-зимний, летне-осенний, весенне-летний
- Б) весенне-летний, осенне-зимний, летне-осенний
- В) весенне-летний, летне-осенний, осенне-зимний

**93. Какому термину соответствует следующее определение: это общее количество пройденных километров с использованием специальных средств подготовки?**

- А) спортивная нагрузка
- Б) интенсивность физической нагрузки
- В) объём физической нагрузки

**94. Что такое интенсивность физической нагрузки?**

- А) система движений, направленная на достижение высших спортивных результатов на основе повышения работоспособности организма
- Б) это величина прилагаемых усилий, напряжённости функций и силы воздействия нагрузки в каждый момент упражнения либо степень концентрации объёма тренировочной работы во времени
- В) совершенствование физических, морально-волевых качеств, овладение техникой и тактикой ЛС

**95. К какому методу тренировки лыжника-гонщика относится: повторное выполнение нагрузки с околорексимальной и максимальной интенсивностью до неполного восстановления?**

- А) повторный
- Б) интервальный
- В) попеременный

**96. Что предусматривает повторный метод?**

- А) повторение нагрузки с интенсивностью превышающую соревновательную, до полного восстановления
- Б) повторное выполнение нагрузки с околорексимальной и максимальной интенсивностью до неполного восстановления
- В) повторное выполнение нагрузки с интервалами на отдых

**Тема: Формы, содержание, организация и методы проведения учебных занятий по ЛП.**

**97. Какие задачи решаются на уроках ЛП?**

- А) привитие устойчивого интереса к занятиям ЛП, оздоровление занимающихся, обучение лыжных ходам
- Б) обучение двигательным действиям, оздоровление занимающихся, обучить прыжкам с трамплина
- В) воспитать смелость, развивать силу, оздоровление детей

**98. Сколько типов урока по ЛП выделяют в зависимости от задач?**

- А) 3
- Б) 5

В) 7

**99. Структура урока по ЛП состоит: ...**

- А) заключительной, вводно-подготовительной, основной
- Б) основной, заключительной, вводно-подготовительной
- В) вводно-подготовительной, основной, заключительной

**100. Какая главная задача решается в подготовительной части урока?**

- А) решение образовательных задач
- Б) подготовить организм к более высокой нагрузке
- В) приведение организма школьников в относительно спокойное состояние

**101. Какая главная задача решается в основной части урока?**

- А) решение образовательных задач
- Б) решение воспитательных задач
- В) решение оздоровительных задач

**102. Какая главная задача решается в заключительной части урока?**

- А) решение образовательных задач
- Б) подготовить организм к более высокой нагрузке
- В) приведение организма школьников в относительно спокойное состояние

**103. На какие группы можно разделить игры и игровые?**

- А) игры на развитие физических качеств, игры для обучение технике лыжных ходов
- Б) спортивные игры, подвижные игры
- В) игры на развитие физических качеств, подвижные игры

**104. Какие формы работы в школе относятся к внеклассным?**

- А) урочная, олимпийские игры, занятия в секциях
- Б) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия, самостоятельные занятия, занятия в секциях
- В) урочная, занятия в секциях, занятия в ДЮСШ

**Тема: Правила, организация и проведения соревнований ЛС**

**105. С какой целью проводятся соревнования?**

- А) для проведения состава сборных команд
- Б) проверить состояние учебно-тренировочной работы и выявить лучших лыжников
- В) с целью педконтроля

**106. Для чего проводятся отборочные соревнования?**

- А) для определения состава сборных команд
- Б) с целью педконтроля спортивных достижений
- В) с целью ознакомления с данным видом спорта

**107. Для чего проводятся контрольные соревнования?**

- А) для определения состава сборных команд
- Б) с целью педконтроля спортивных достижений
- В) с целью ознакомления с данным видом спорта

**108. Для чего проводятся показательные соревнования?**

- А) для определения состава сборных команд
- Б) с целью педконтроля спортивных достижений
- В) с целью ознакомления с данным видом спорта

**109. Из чего состоит подготовка к организации соревнований?**

- А) с составления календарного плана и положения о соревновании
- Б) с подготовки положения о соревновании и трасс
- В) с составления календарного плана и подготовки судей

**110. Из каких разделов состоит положение о соревновании?**

- А) цели и задачи соревнования, место и время проведения, руководство соревнованиями, участники соревнований
- Б) программа по дням и условиям проведения, порядок определения победителям, награждение, условия приёма участников, сроки и порядок подачи заявок
- В) и то и другое

**Тема: Планирование учебного процесса**

**111. Какова главная задача планирования?**

- А) оценить условия проведения урока
- Б) последовательное распределение материала
- В) рациональное распределение учебного материала программы по урокам

**112. Какие документы являются основными в планировании?**

- А) госпрограмма, контрольные нормативы
- Б) поурочный план на четверть, конспект урока
- В) положение о соревновании, таблицы нормативов

**113. Какое утверждение соответствует предварительному учету?**

- А) проводится на 1 уроке с целью определения уровня физической подготовки учащихся
- Б) основной вид проверки и оценки ЗУНов на уроках ЛП
- В) проводится в конце изучения темы, четверти, с целью определения итоговых оценок

**114. Какое утверждение соответствует текущему учету?**

- А) проводится на 1 уроке с целью определения уровня физической подготовки учащихся
- Б) основной вид проверки и оценки ЗУНов на уроках ЛП
- В) проводится в конце изучения темы, четверти, с целью определения итоговых оценок

**115. Какое утверждение соответствует итоговому учету?**

- А) проводится на 1 уроке с целью определения уровня физической подготовки учащихся
- Б) основной вид проверки и оценки ЗУНов на уроках ЛП
- В) проводится в конце изучения темы, четверти, с целью определения итоговых оценок

Ключ

1 - а	31 - в	61 - в	91 - а
2 - в	32 - а	62 - в	92 - в
3 - б	33 - б	63 - а	93 - в
4 - в	34 - в	64 - б	94 - б
5 - б	35 - в	65 - в	95 - б
6 - а	36 - а	66 - б	96 - а
7 - в	37 - а	67 - а	97 - а
8 - а	38 - б	68 - в	98 - б
9 - б	39 - в	69 - в	99 - в
10 - в	40 - в	70 - б	100 - б
11 - в	41 - б	71 - б	101 - а
12 - а	42 - б	72 - а	102 - в
13 - б	43 - а	73 - а	103 - а
14 - в	44 - в	74 - а	104 - б
15 - б	45 - б	75 - в	105 - б
16 - а	46 - б	76 - б	106 - а
17 - б	47 - а	77 - а	107 - б
18 - в	48 - б	78 - б	108 - в
19 - а	49 - в	79 - в	109 - а
20 - в	50 - б	80 - а	110 - в
21 - б	51 - а	81 - а	111 - в
22 - а	52 - а	82 - б	112 - б
23 - в	53 - а	83 - б	113 - а
24 - б	54 - в	84 - в	114 - б
25 - б	55 - а	85 - в	115 - в
26 - а	56 - б	86 - в	
27 - в	57 - в	87 - а	
28 - б	58 - б	88 - б	
29 - а	59 - а	89 - в	
30 - б	60 - б	90 - б	

Оценка «5», если студент получил 104 - 115 баллов,

«4» -	92 - 104 балла,
«3» -	81 - 91 балла,
«2» -	69 - 80 балла,
«1» -	1 - 68 балла.

## Учебно-тематический план для программы дополнительного образования спортивной подготовки «лыжные гонки»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права

				участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание 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)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/свыше двух лет обучения:</b>	<b>≈ 600/1440</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/160	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	≈ 70/160	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/160	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/160	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/160	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/160	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/160	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/160	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	≈ 60/160	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	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 высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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