

Комитет по образованию администрации
муниципального образования Киреевский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Киреевская детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Киреевский район

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
от «19» 01 2026 г.

Утверждаю
Директор МБУДО «Киреевская ДЮСШ»
П.Ю. Ефремов
«19» 01 2026 г.



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

(в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 июня 2023 № 430
«О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные
гонки», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 733»)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации программы: 7 лет

Автор - составитель:

Ручкина А.В. – зам. директора по УВР;

Пищулин Г.С. - тренер-преподаватель;

Герасимов М.М. – тренер-преподаватель

г. Киреевск
2026г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	7
2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	7
2.4.Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5.Календарный план воспитательной работы.....	11
2.6.План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
2.7.Планы инструкторской и судейской практики.....	15
2.8.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	19
3.1.Требования к результатам прохождения Программы	19
3.2.Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки	21
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ».....	25
4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	265
4.2.Учебно-тематический план.....	43
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	47
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	49
6.1.Материально-технические условия реализации Программы.....	49
6.2.Кадровые условия реализации Программы	55
6.3.Информационно-методические условия реализации Программы	55

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 733 ¹ (далее – ФССП); в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 20.06.2023 № 430 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» ².

Программа направлена на отбор способных и талантливых детей по виду спорта «лыжные гонки», создание условий для их образования, воспитания и физического развития, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта. Программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки юных спортсменов, как единого непрерывного процесса от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

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.

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 14.12.2022, регистрационный № 71502)

² (зарегистрирован Минюстом России от 01.08.2023, регистрационный № 74552)

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Основной целью многолетней подготовки занимающихся является воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд России и Тульской области. Достижение этой цели зависит от:

- оптимального уровня исходных данных обучающихся;
- уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- качества организации тренировочного и соревновательного процессов.

Программа устанавливает продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку по этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	15-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МБУДО «Киреевская ДЮСШ»:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося.
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Лыжные гонки»¹. (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций².

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся.

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание).³

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;

¹ Пункт 36 приказа 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)».

² Пункт 4.2 приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

³ Пункт 2 приказа Минспорта России от 30.05.2023 № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634.

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

На этап начальной подготовки зачисляются дети 9 лет. Спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены 12-ти лет. На данном этапе спортивной подготовки спортсмены должны иметь следующие спортивные разряды:

- *период обучения на этапе спортивной (до трёх лет)*: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

- *период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)*: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

А также успешно сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 15 лет. Спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта на момент зачисления, успешно сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу и при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Тульской области по виду спорта «лыжные гонки», а также участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских соревнований.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 17 лет. Спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России на момент зачисления, успешно сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу и при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Тульской области по виду спорта «лыжные гонки», а также участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских соревнований.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы представлен в таблице № 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	15-20	20-24	24-32
Общее количество часов в год	276	414	552	690-920	1040-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными видами (формами) обучения в МБУДО «Киреевская ДЮСШ» являются:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- спортивные соревнования;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики.

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

- на этапе начальной подготовке – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Процесс спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

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

Занимающиеся направляются на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий МБУДО «Киреевская ДЮСШ» и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства учреждением проводятся учебно-тренировочные сборы.

Направленность, содержание, число участников и продолжительность сборов определяются учреждением в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, задач и ранга предстоящих соревнований.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 спортивным соревнованиям	-	14	18	18
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	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 14 суток	

2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

Для участия в спортивных соревнованиях к обучающимся предъявляются следующие требования:

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

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

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

Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		6	9	12	15-20	20-24		24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		15		15-8		4		1
1	Общая физическая подготовка (час)	154	235	297	335-400	28	336	224-266
2	Специальная физическая подготовка (час)	55	90	142	165-285	384	450	474-665
3	Участие в спортивных соревнованиях (час)	14	20	30	50-80	136	162	225-283
4	Техническая подготовка (час)	32	45	50	85-80	114	150	100-150
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	17	20	25	35-50	56	75	75-100
6	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	12-15	32	25	50-38
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	4	4	8	8-10	36	50	112-150
Общее количество часов в год		276	414	552	690-920	1040-1248		1248-1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которого предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессу; - формирование склонности к педагогической работе.	в течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение массовых соревнований среди обучающихся, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	в течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание)	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	в течение года

	патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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 церемониях награждения на указанных мероприятиях	в течение года
3. Развитие творческого мышления			
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	в течение года

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

Допинг – это употребление запрещённых способов, методов или препаратов (в том числе биологически активных веществ), повышающих спортивные результаты. Применение допинга нарушает олимпийский принцип честной игры, поскольку ставит соперников в неравные условия, оказывает побочный эффект на организм. Для его выявления применяются специальные методы обнаружения.

Современная концепция борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учрежденное по инициативе Международного олимпийского комитета — МОК). Каждый год ВАДА издает список запрещенных препаратов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

Сегодня принято считать, что допинг — сознательный прием вещества, излишнего для нормально функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований. Борьба с допингом ведется для обеспечения честности спортивных соревнований и для сохранения здоровья спортсменов.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Антидопинговые мероприятия проводятся среди обучающихся групп этапов начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства и преследуют следующие цели:

1. Обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью.

2. Обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

3. Увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В МБУДО «Киреевская ДЮСШ» тренеры-преподаватели регулярно проводят разъяснительную работу со спортсменами по пресечению использования допинга.

Таблица 7

Планы проведения антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки			
1	Прохождение образовательного онлайн-курса Российского антидопингового агентства «РУСАДА» по антидопингу	1 квартал текущего года	Ежегодное обновление и проверка знаний антидопингового законодательства обучающимися, получение сертификата
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1	Прохождение образовательного онлайн-курса Российского антидопингового агентства «РУСАДА» по антидопингу	1 квартал текущего года	Ежегодное обновление и проверка знаний антидопингового законодательства обучающимися, получение сертификата
2	Информационно-образовательное антидопинговое мероприятие	ежегодно	Проведение мероприятия с обучающимися специалистом по антидопинговой деятельности ГУ ТО «Центр спортивной подготовки сборных команд Тульской области»
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Прохождение образовательного онлайн-курса Российского антидопингового агентства «РУСАДА» по антидопингу	1 квартал текущего года	Ежегодное обновление и проверка знаний антидопингового законодательства обучающимися, получение сертификата
2	Информационно-образовательное антидопинговое мероприятие	ежегодно	Проведение мероприятия с обучающимися специалистом по антидопинговой деятельности ГУ ТО «Центр спортивной подготовки сборных команд Тульской области»
Этап высшего спортивного мастерства			
1	Прохождение образовательного онлайн-курса Российского антидопингового агентства «РУСАДА» по антидопингу	1 квартал текущего года	Ежегодное обновление и проверка знаний антидопингового законодательства обучающимися, получение сертификата
2	Информационно-образовательное антидопинговое мероприятие	ежегодно	Проведение мероприятия с обучающимися специалистом по антидопинговой деятельности ГУ ТО «Центр спортивной подготовки сборных команд Тульской области»

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Для спортсменов инструкторская и судейская практика имеет большое воспитательное значение: вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, приобретаются определенные навыки наставничества.

Одной из задач МБУДО «Киреевская ДЮСШ» является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Инструкторскую и судейскую практики целесообразно осуществлять с тренировочного этапа, и продолжать на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия.

Вырабатывать судейские навыки у обучающихся следует путем привлечения их к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе обучающиеся должны овладеть командным голосом; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная часть, заключительная часть; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания тренировочного занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, принимать участие в проведении школьных соревнований и в группе.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся более младшего возраста, групп начальной подготовки и учебно-тренировочных в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки (подготовительной части), основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе школьных, городских, районных,

межрегиональных и межмуниципальных соревнований в роли судьи на линии, арбитра, ассистента, помощника секретаря, секретаря.

Итоговым результатом инструкторской и судейской практик является выполнение требований на присвоение судейской категории «юный судья», «судья третьей категории» и выше.

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

Восстановительные средства - системы педагогических, гигиенических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Для современного спорта характерны повышенный объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким спортивным результатам. Поэтому возникает необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсменов, с целью повышения их работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные средства осуществляются после тренировок и в дни отдыха.

Восстановительные средства делятся на: педагогические (методические), гигиенические (естественные), психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима тренировок;
- рациональное построение тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Педагогические средства восстановления являются основными и необходимы для спортсменов на всех тренировочных занятиях и этапах спортивной подготовки. При нерациональном планировании тренировочных нагрузок другие средства восстановления неэффективны.

Гигиенические средства восстановления:

- режим дня
- сбалансированное питание;
- естественные факторы природы
- личная гигиена.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам спортсменов. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в парке – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства восстановления – использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки при планировании тренировочных занятий достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания и отдыха.

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме особенно важно на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же

принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, то есть - систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

Таблица 8

Средства восстановления на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Этап подготовки	Необходимые умения и навыки
1	Начальная подготовка	- педагогические - гигиенические - психологические
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- педагогические - гигиенические - психологические - медико-биологические
3	Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	- педагогические - гигиенические - психологические - медико-биологические

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки занимающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

Этап 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «лыжные гонки»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Учебно-тренировочный этап (этап 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 виду спорта «лыжные гонки»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной классификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Этап 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 виду спорта «лыжные гонки»;
- 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.

Этап 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 виду спорта «лыжные гонки»;
- 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 Тульской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации по виду спорта «лыжные гонки»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУДО «Киреевская ДЮСШ», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений (нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки), а также с учетом результатов участия занимающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) Программы является обязательной для всех занимающихся каждого года и этапа спортивной подготовки.

Таблица 9

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

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

Таблица 10

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

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

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.40	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.40
2.2.	Бег на лыжах Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31.00	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.00
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.15
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.20
2.2.	Бег на лыжах Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			30.30	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	16.40
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.00	-
3. Уровень спортивной классификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Спортивная подготовка – это специально организованный процесс подготовки спортсмена, направленный на достижение высоких результатов. Основные виды спортивной подготовки: физическая подготовка (общая и специальная); техническая подготовка; тактическая подготовка; теоретическая подготовка; психологическая подготовка.

Лыжные гонки — это вид спорта, в котором успех на соревнованиях напрямую зависит от физической подготовленности спортсмена. Физическая подготовка лыжников направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности, неразрывно связана с укреплением органов и систем организма, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс формирования у обучающихся основных физических качеств, не характерных для конкретного вида спорта (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость). Для достижения высокого уровня развития данных качеств применяется широкий спектр общеразвивающих упражнений, как из лыжного спорта, так и из других видов.

В бесснежный (весенне-осенний) период в подготовку юных лыжников включаются упражнения в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста обучающихся и этапа спортивной подготовки. Также широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению.

Для спортсменов более высокого уровня общая физическая подготовка более специфична и строится с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

На ранних этапах учебно-тренировочного процесса очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах.

Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие двигательных качеств, умений и навыков, характерных для лыжных гонок, повышение функциональных возможностей организма. Основными средствами специальной физической подготовки являются передвижения на лыжах и специально-подготовительные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств обучающихся и совершенствованию элементов техники лыжного спорта. К таким упражнениям относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах и роликовых коньках). При выполнении этих упражнений (весенне-осенний период) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжных ходов. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от этапа спортивной подготовки, уровня подготовленности обучающихся и отдельных групп мышц.

В зимнее время основным средством специальной физической подготовки является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле учебно-тренировочных занятиях тесно связана с другими видами подготовки - технической, тактической, психической и теоретической.

При построении круглогодичных учебно-тренировочных занятий, а также в процессе многолетней подготовки спортсменов наблюдается определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи общей и специальной физической подготовок.

В начале годичного учебно-тренировочного цикла большая часть времени отводится на общую физическую подготовку. С приближением зимнего периода соотношение меняется в пользу специальной физической подготовки. Объем упражнений на специальную физическую подготовку постепенно увеличивается, но важно от этапа к этапу закреплять и поддерживать на достигнутом уровне навыки, приобретенные при изучении

предыдущих разделов подготовки. Средства одного вида подготовки должны быть органически связаны с последующим видом, при этом важно соблюдать преемственность в развитии и укреплении отдельных физических качеств, групп мышц и систем. На соотношение средств общей и специальной физической подготовки и динамику их изменения в годичном цикле учебно-тренировочного процесса оказывают влияние квалификация обучающихся, их возраст и индивидуальные особенности развития в целом и отдельных групп мышц, физические качества, функциональные возможности органов и систем организма. С возрастом и ростом квалификации спортсменов объем средств ОФП постепенно уменьшается и соответственно увеличивается объем СФП. Это соотношение на различных этапах подготовки лыжников, как в годичном цикле, так и в многолетнем учебно-тренировочном процессе может изменяться в ту или иную сторону в зависимости от динамики уровня развития ОФП и СФП, но общая тенденция в изменении показателей остается неизменной.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки в лыжных гонках и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Теоретическая подготовка может проводиться, как в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий, так и сообщаться обучающимся в ходе тренировочных занятий. Помимо этого, необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от подготовленности спортсмена, его возраста и общего кругозора. Особое значение придается изучению теории лыжных гонок. Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики учебно-тренировочных занятий - планирование круглогодичного тренировочного процесса по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к лыжным гонкам. Кроме этого, спортсмены изучают основы техники способов передвижения на лыжах с позиций биомеханики, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования.

В начале прохождения спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде лыжника, а также минимум знаний по технике, методике обучения и проведения учебно-тренировочных занятий. Из года в год объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых обучающимся увеличиваются.

В юношеском возрасте необходимо привить навыки самостоятельного ведения дневника учебно-тренировочных занятий, что очень важно в системе многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Многолетние записи позволят провести качественный анализ всей подготовки и улучшить систему

планирования и управления индивидуальной подготовкой спортсмена. Тренер-преподаватель должен научить занимающихся подробно и систематически вести записи, где будут отражены все субъективные и объективные данные: по переносимости нагрузок различного характера, самочувствию во время тренировок и при восстановлении, результаты тестов и контрольных упражнений, врачебных осмотров, а также результаты всех соревнований. Тренер-преподаватель должен регулярно проверять заполнение дневника учебно-тренировочных занятий.

Также важно приучить обучающихся к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим можно осуществлять в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в лыжных гонках.

Техническая подготовка подразумевает непрерывность овладения техникой. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники на всех этапах многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков.

В современном мире большее значение приобретает летняя техническая подготовка, т.к. в зимнее время спортсмены основательно готовятся к конкретным спортивным соревнованиям (тратят силы и время на самих соревнованиях и на «вкатывание»). Летом, когда нет соревнований, времени для работы над техникой больше. Современные возможности (имитационные упражнения, упражнения на лыжероллерах, искусственной лыжне) позволяют много и очень детализованно работать над техникой. Прежде всего возможно углубленное теоретическое изучение требований к технике.

Летом необходимо овладение правильными основами скользящего шага. Вместе с тем поддаются исправлению в летних условиях те ошибки, которые возникли зимой на лыжне, и если они вновь появляются при ходе на лыжах, то легко и быстро устраняются. Этому способствует система упражнений технического совершенствования, которая в подавляющей части отдельных упражнений одинаково пригодна как на лыжне зимой, так и на лыжероллерах, и в имитационных упражнениях летом.

В летних условиях основной задачей являются отработка «граничных поз» в движениях и овладение техническим самоконтролем при выполнении всех упражнений и лыжных ходов. Цель этой задачи состоит в том, чтобы зимой на лыжне, вдали от тренера, каждый спортсмен смог во время учебно-тренировочных занятий и во время соревнований вести самоконтроль над техникой и на его основе оттачивать свое техническое мастерство. К выпадению первого снега лыжник уже должен быть в соответствующей высокой спортивной форме, тогда период «вкатывания» не будет ставить

своей задачей постепенное втягивание организма в интенсивную работу с повышением нагрузки. Поскольку к началу зимы уже будет завершен этап основательного технического совершенствования в бесснежных условиях, то на первой лыжне будут уже иные задачи: выработка легкости хода на большой скорости, тонкое приспособление к особенностям зимних трасс.

Поэтому средства летней технической подготовки должны стать одним из основных средств технической подготовки лыжника-гонщика. При этом происходит совершенствование техники и подготовка необходимых групп мышц к соответствующему характеру работы.

На спортивно-оздоровительном и начальном этапах спортивной подготовки обучающиеся овладевают более упрощенными вариантами способов передвижения на лыжах, т.к. в раннем возрасте отдельные элементы техники передвижения на лыжах не доступны обучающимся в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц).

В многолетней подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований (более тщательной подготовке трасс, изменению их сложности, выпуску нового инвентаря), к улучшению физической подготовленности спортсменов-лыжников и т.п.

Техническая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая техническая подготовка: в процессе обучения общей технической подготовки, занимающиеся осваивают умения и навыки, необходимые в жизни и спортивной деятельности, получают и углубляют теоретические знания в области основ техники физических упражнений. Этот вид подготовки направлен, в первую очередь, на овладение такими умениями, навыками и знаниями, которые будут способствовать изучению техники способов передвижения на лыжах. Все это является основой для специальной технической подготовки. Чем больше у лыжника запас двигательных навыков, тем быстрее и прочнее он овладевает современной техникой передвижения на лыжах в различных ее вариантах. Это достигается применением широкого круга самых разнообразных упражнений общеразвивающего характера и специально подготовительных упражнений, направленных на изучение элементов техники способов передвижения на лыжах. Наряду с другими упражнениями, развивающими координацию движений, особое внимание следует обратить на упражнения, воспитывающие чувство равновесия, а также на упражнения, целенаправленно воздействующие на вестибулярный аппарат. Это во многом способствует обучению и дальнейшему совершенствованию техники способов передвижения на лыжах.

Специальная техническая подготовка: в процессе обучения специальной технической подготовки, занимающиеся овладевают техникой избранного вида лыжного спорта: изучают биомеханические закономерности способов передвижения на лыжах и осваивают необходимые двигательные навыки, доводя их до высокой степени совершенства с учетом индивидуальных особенностей. Обучение и особенно совершенствование техники следует рассматривать в тесной связи с развитием физических качеств. Повышение уровня общей и особенно специальной физической подготовки позволяет и

дальше совершенствовать технику, поднимая ее на новый уровень развития. Существует и обратная связь: новые варианты техники требуют, в свою очередь, повышения уровня специальной физической подготовки. В этом случае необходимо применение специальных упражнений, направленных на развитие именно тех групп мышц, которые больше участвуют в новом элементе или на повышение уровня каких-либо качеств (скорости маха, силы отталкивания и т.д.).

Таким образом, для обучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах и при развитии физических качеств обучающихся, на всех этапах спортивной подготовки в основном применяются одни и те же средства (упражнения). Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика – это совокупность средств, приемов, применяемых лыжником как до соревнований, так и в ходе их участия с целью достижения высокого спортивно-технического результата.

В лыжных гонках в некоторых случаях спортсмен ведет борьбу не с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжных гонках это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты.

Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических знаний по тактике в лыжных гонках. Такие знания обучающиеся получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников-гонщиков, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, участия в спортивных соревнованиях и при их анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и

использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погодных условий. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка - важный раздел в подготовке лыжников к соревновательной деятельности. Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки.

Психическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, т.е. в свойство личности. При этом психическая подготовка спортсменов к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов учебно-тренировочных занятий, и за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Одной из важнейших задач многолетней спортивной подготовки обучающихся является воспитание высоких морально-волевых качеств. На занятиях лыжными гонками занимающиеся постоянно сталкиваются с трудностями самого различного характера: неблагоприятные погодные условия, преодоление чувства страха и неуверенности при сложных спусках на высокой скорости, сложный рельеф, плохое скольжение, болезненное переживание своих неудач, неуверенность в своих силах при участии в соревнованиях, большие по объему и интенсивности нагрузки т.д. Преодоление таких трудностей уже способствует воспитанию волевых качеств. Высокое самосознание спортсменов, настойчивость и упорство в преодолении трудностей и в достижении поставленной цели, способность к максимальным напряжениям, смелость и решительность, уверенность в своих силах порой оказывают решающее влияние на достижение высоких результатов.

Чрезмерная опека со стороны тренера-преподавателя порой приводит к отрицательным явлениям в подготовке спортсменов.

Также решающее влияние на конечный результат соревнований оказывает стартовое состояние лыжника. Даже при высокой степени готовности эмоциональное напряжение перед стартом может свести на нет весь длительный процесс спортивной подготовки. Перед началом соревнований лыжники находятся в различном эмоциональном состоянии.

В настоящее время можно выделить три вида такого состояния:

- состояние боевой готовности: характеризуется активным стремлением лыжника к борьбе на трассе, уверенностью в своих силах, сосредоточенностью, вниманием и обострением процессов восприятия окружающей обстановки, четким пониманием целей и задач предстоящего соревнования;

- состояние стартовой лихорадки: характеризуется чрезмерным волнением перед стартом, рассеянностью внимания, чрезмерные суетливость и возбудимость, неадекватно бурная реакция на обычные внешние раздражители и обстановку перед стартом, неустойчивое настроение, нарушение контроля за своими действиями и поступками и т.п.;

- состояние стартовой апатии: характеризуется пассивностью, вялостью и безразличием спортсмена к самим соревнованиям и к конечному результату. У него отсутствует желание стартовать и бороться на дистанции, наблюдается плохое настроение.

То или иное предстартовое состояние у спортсменов может проявляться в большей или меньшей степени.

Окружающая обстановка непосредственно в день соревнований и на месте старта оказывает определенное влияние на стартовое состояние.

Предупредить или снизить отрицательное влияние предстартового состояния в целом можно правильным построением воспитательного процесса в ходе многолетней подготовки лыжников. Вместе с тем в регулировании стартового состояния обучающихся большое значение имеет личное поведение тренера-преподавателя. Его спокойное и уверенное поведение перед стартом, убежденность в достижении высоких результатов могут положительно повлиять на эмоциональное состояние спортсменов.

Этап начальной подготовки

Основная задача этапа начальной подготовки – привлечь детей к систематическому посещению учебно-тренировочных занятий, сформировать мотивацию к тренировочному процессу и привить интерес к выбранному виду спорта.

На данном этапе обучающиеся знакомятся с лыжным инвентарем, его выбором, хранением и уходом за ним; приобретаются базовые знания о способах и технике передвижения на лыжах. Для обучения занимающихся тренер-преподаватель использует различные методы: словесный, наглядный, практический. Все методы обучения применяются в совокупности. Рассказ создает общее впечатление, показ дополняет и уточняет его, с помощью практического метода формируется двигательный навык.

На этапе начальной подготовки используются комплексы общеразвивающих упражнений, спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, гибкости, координационных

способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

В совокупности с этим занимающихся обучают:

- отдельным элементам и общей схеме выполнения классических способов передвижения на лыжах (приседания, подседания, отталкивания, махи руками и ногами, активная постановка палок, маховый вынос ноги и постановки ее на опору, подседание на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударная постановка палок и финальные усилия при отталкивании руками);

- специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами;

- технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;

- преодолению подъемов «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом;

- торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением;

- поворотам на месте и в движении.

- совершенствуют основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях;

- основным элементам конькового хода;

- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Методика обучения:

- разновидности ходьбы, бега, прыжков;

- общеразвивающие упражнения;

- гимнастические упражнения для развития физических качеств с использованием предметов и оборудования (мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки) и без них;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты;

- надевание и снятие лыж;

- изучение работы рук и ног;

- ступающий шаг;

- передвижение приставными шагами вправо-влево на лыжах;

- скользящий шаг;

- прыжки на лыжах на месте;

- повороты на месте (переступанием, махом через лыжу, прыжком);

- повороты в движении (переступанием);

- спуски в различной стойке (низкая, высокая);

- торможение (падением, «полуплугом», «плугом»);

- подъемы в гору («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»);

- имитационные упражнения с палками и без;

- освоение стойки лыжника;

- изучение работы рук и ног;
- знакомство с элементами классического стиля (попеременный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход);
- переходы с хода на ход;
- знакомство с элементами конькового стиля (одновременный полуконьковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход; коньковый ход без отталкивания руками).

На спортивно-оздоровительном этапе у обучающихся формируется прочная основа физического развития для дальнейшего прохождения следующих этапов спортивной подготовки.

Помимо вышеперечисленного на этапе начальной подготовки применяются имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличения аэробной производительности организма и развития волевых качеств, специфических для лыжника гонщика; комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах (роликовых коньках) для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Таблица 13

Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов для групп начальной подготовки до 1 года обучения (276 часов)

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	2	2	3	4	4	4	5	5	44
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1									1	4
Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		2			2				2			2	8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1				1	1						1	4
ИТОГО:	24	25	23	21	23	21	21	22	24	22	23	27	276

Таблица 14

Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов для групп начальной подготовки свыше года обучения (416 часов)

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	22	22	22	22	22	20	20	20	235
Специальная физическая подготовка	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	90
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2	20
Техническая подготовка	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2		2		2	2	2	2	2	2	20
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1			1					1			1	4
ИТОГО:	37	35	37	34	37	37	39	39	37	34	36	37	414

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основная задача данного этапа - 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 рукоуловище. В учебно-тренировочном процессе широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

На учебно-тренировочном этапе 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.

Для формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми стилями, на учебно-тренировочных занятиях применяются разнообразные методические приемы. Один из таких приемов - лидирование. Он применяется для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми способами передвижения на лыжах.

В общую физическую подготовку входят: упражнения из гимнастики (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза), легкой атлетики, акробатики (группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад), подвижные и спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, «салки», «выбивалы», «перестрелка» и т.д.). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

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

Таблица 17

Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов для учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения (552 часов)

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	18	18	18	17	17	18	18	18	18	18	18	18	214
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2		1	2	2	1			2	2	16
Техническая подготовка	7	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	4	20
Инструкторская и судейская практика	2	2	2		1	1						2	10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	18
ИТОГО:	48	48	46	42	44	47	47	45	44	45	46	51	552

Таблица 18

Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения (690 часов)

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	24	24	268
Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	19	19	18	18	18	218
Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	3	22
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	10	124
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	22
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	1	1	1	1	1			1	2	14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2		1	2	3	3	3	1	1	1	3	22
ИТОГО:	59	59	57	56	56	57	56	58	56	54	59	61	690

Таблица 19

Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения (828 часа)

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	25	25	25	24	24	26	26	25	25	25	25	21	296
Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	23	23	22	22	22	22	266
Спортивные соревнования	10	10	10	8	2	6	8	8	8	10	10	10	100
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	26
Инструкторская и судейская практика	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	1	1	2	3	3	3	1	1	1	2	22
ИТОГО:	72	71	71	66	61	69	72	70	67	70	71	68	828

Таблица 20

Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения (920 часов)

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	28	28	28	26	28	29	29	28	28	28	28	12	320
Специальная физическая подготовка	25	25	25	24	24	26	26	25	25	25	25	25	300
Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	8	2	8	8	8	8	10	10	10	102
Техническая подготовка	10	9	9	9	9	10	10	10	9	9	9	9	112
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	46
Инструкторская и судейская практика	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	1	1	2	3	3	3	1	1	1	2	22
ИТОГО:	82	80	79	72	69	81	81	79	76	79	78	64	920

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства

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

Общая и специальная физическая подготовки соответствуют материалу учебно-тренировочного этапа, но применяются с учетом индивидуальной подготовленности обучающихся.

Совершенствование техники проводится на повышенных соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В учебно-тренировочных процессах включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Таблица 21

**Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов
для групп совершенствования спортивного мастерства (1040 часов)**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	23	23	23	23	25	26	26	23	23	23	23	23	282
Специальная физическая подготовка	32	32	32	31	31	33	33	32	32	32	32	32	384
Участие в спортивных соревнованиях	14	14	13	10	8	10	10	10	10	10	13	14	136
Техническая подготовка	10	9	9	9	9	10	10	10	9	10	10	9	114
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	56
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	32
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	3	3	4	4	4	3	2	2	4	36
ИТОГО:	90	88	87	84	82	88	88	85	85	85	88	90	1040

Таблица 22

**Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов
для групп совершенствования спортивного мастерства (1248 часов)**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	28	28	28	27	27	29	29	28	28	28	28	28	336
Специальная физическая подготовка	38	38	37	37	37	38	38	37	37	37	38	38	450
Участие в спортивных соревнованиях	18	18	15	10	8	12	12	12	12	12	15	18	162
Техническая подготовка	13	13	12	12	12	12	13	13	12	12	13	13	150
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	7	7	75
Инструкторская и судейская практика	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	3	4	5	5	4	4	4	4	5	50
ИТОГО:	110	109	105	96	95	104	105	102	101	101	108	112	1248

Таблица 23

**Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов
для групп высшего спортивного мастерства (1248 часов)**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	19	19	19	18	16	19	19	19	19	19	19	19	224
Специальная физическая подготовка	40	39	39	39	39	40	40	39	40	40	40	39	474
Участие в спортивных соревнованиях	26	26	26	18	10	14	14	14	14	16	21	26	225
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	6	5	5	5	6	6	7	7	7	75
Инструкторская и судейская практика	4	5	4	3	2	2	2	2	2	3	4	5	38
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	8	9	10	9	10	10	10	9	9	9	10	112
ИТОГО:	113	112	112	102	89	99	99	98	98	102	109	115	1248

Таблица 24

**Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов
для групп высшего спортивного мастерства (1664 часа)**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	22	22	22	21	20	24	24	23	22	22	22	22	266
Специальная физическая подготовка	57	57	55	54	54	55	55	55	55	55	56	57	665
Участие в спортивных соревнованиях	28	28	28	25	16	20	20	20	20	22	28	28	283
Техническая подготовка	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	14	13	150
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	7	7	8	8	8	8	8	9	10	100
Инструкторская и судейская практика	5	6	6	3	3	3	3	3	3	4	5	6	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	13	13	12	12	13	13	13	12	12	12	12	13	150
ИТОГО:	147	148	145	134	125	135	135	133	132	135	146	149	1664

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 25

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	январь-февраль	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Режим дня и питание обучающихся	февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Закаливание организма	май	Знания и основные правила закаливания. Закаливание солнцем, воздухом, водой. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом
	Физическая культура, как средство физического развития и укрепления здоровья	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, воли, организованности, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков
	История возникновения лыжных гонок и их развитие	март	Зарождение и развитие лыжных гонок. Достижения лучших спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	май	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	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Правила вида спорта	июль	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Обязанности и права участников

			спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	февраль-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	февраль	Зарождение и развитие олимпийского движения. Международный олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники эстетической гимнастики	июнь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	июль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка	апрель-сентябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям

	Правила вида спорта	апрель-сентябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	апрель	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	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	июнь-октябрь	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, психологические, медико-биологические средства восстановления. Особенности применения восстановительных средств
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	январь	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	февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта

	спорта		(воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	апрель	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	сентябрь	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, психологические, медико-биологические средства восстановления. Особенности применения восстановительных средств

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебно-тренировочные занятия в МБУДО «Киреевская ДЮСШ» планируются в соответствии с временем, которое выделяется в общеобразовательных учреждениях и арендуемых спортсооружениях, а также загруженностью занимающихся в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

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

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

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

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

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки МБУДО «Киреевская ДЮСШ».

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.

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске занимающихся к тренировочным занятиям по лыжным гонкам и к участию в спортивных соревнованиях.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией МБУДО «Киреевская ДЮСШ» по предоставлению тренером-преподавателем в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (45 минут).

Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (таблица 26,27);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 28,29);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Таблица 26

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, 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.	Дрель (шуруповерт) (для роторной щетки для обработки лыж)	штук	2
8.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
9.	Измеритель скорости ветра	штук	2
10.	Крепление лыжные	пар	12
11.	Лыжероллеры	пар	12

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

Таблица 27

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Лыж 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 28

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	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 29

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося			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 утеплённый	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			2	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	комплект	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
13.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося			1	1	2	2	2	2
14.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
15.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося			1	3	1	2	2	2
16.	Шапка	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
17.	Шорты	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздела «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по виду спорта «лыжные гонки», 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 МБУДО «Киреевская ДЮСШ» допускается привлечение соответствующих специалистов на всех этапах спортивной подготовки

6.3. Информационно- методические условия реализации Программы

Список литературы, использованный при разработке Программы:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 20 июня 2023 № 430 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 733.

4. Приказ Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 г. N 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 N 999».

5. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

6. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с..

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

8. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное. - М.: ФиС, 2004.

9. Евстратов В.Д., Виролайнен П. М., Чукардин Г. Б. Коньковый ход - но не только. - М.: Флинта, 2005.

10. Кальюсто Ю.Х.А. Основы техники лыжных ходов. - Тарту: Талга, 2003.

11. Кожокин В.Ф., Кожокин Р.В. Тактическая подготовка лыжника. – Учебно-методическое пособие. – СПб: Издательство «Олимп-СПб», 2004.

12. Кондратов А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 2004.

13. Коробченко А.И., Парфенов С.П. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки: Учеб. - метод. пособие. - Иркутск: ИрГУПС, 2009.

14. Кузнецов В.К. Силовая подготовка лыжника-гонщика. - М.; Физкультура и спорт, 1982.

15. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: Физическая культура, 2005.

16. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов-Киев: Здоровье, 1990.

17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

18. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика - М.: Физкультура и спорт, 1986.

19. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебн. книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

20. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

21. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова В.Л. Сыча - М.: Издательство «СААМ», 2005.

22. Шликенридер П. Лыжный спорт. – Мурманск: Тулома, 2008.

23. Министерство спорта Тульской области - <https://sport.tularegion.ru/>

24. Национальная антидопинговая организация РУСАДА <https://rusada.ru>

25. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России <http://www.flgr.ru/>

26. Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>