

Государственное автономное учреждение Ленинградской области
«Спортивно-тренировочный центр Ленинградской области»
(ГАУ ЛО «СТЦ Ленинградской области»)

ПРИКАЗ

"30" июня 2025 года

№ 01-03-5809/25

Ленинградская область

Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Порядком разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 года № 579, и в целях организации дополнительной образовательной деятельности по спортивной подготовке,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», реализуемую в ГАУ ЛО «СТЦ Ленинградской области», согласно приложению.
2. Специалисту по связям с общественностью Смотровой В.А. разместить указанную дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» на официальном сайте ГАУ ЛО «СТЦ Ленинградской области»: <https://stc.lenobl.ru>.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор



А. В. Сергеев

**Государственное автономное учреждение Ленинградской области «Спортивно-
тренировочный центр Ленинградской области»
(ГАУ ЛО «СТЦ Ленинградской области»)**

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

Срок реализации программы: 8 лет.
Возраст обучающихся: с 7 лет до 21 года.

Ленинградская область

2025

Оглавление

I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы.....	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лыжные гонки»	9
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	10
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	12
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	12
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	13
III. Система контроля	15
IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки».....	17
4.1. Программный материал для этапа начальной подготовки первого года обучения.....	19
4.2. Программный материал для этапа начальной подготовки второго года обучения.....	23
4.3. Программный материал для этапа начальной подготовки третьего года обучения	32
4.4. Программный материал для учебно-тренировочного этапа до двух лет обучения.....	32
4.5. Программный материал для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет обучения	35
4.6. Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	40
4.7. Учебно-тематический план по этапам.....	43

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	43
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	44
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	44
6.2. Требования, предъявляемые к кадровому составу Учреждения - укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками... ..	45
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	46
Приложения	48

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «лыжные гонки» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта ««лыжные гонки»» учтены ГАУ ЛО «СТЦ Ленинградской области» (далее – Учреждение) при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Учреждением 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.

Весь период спортивной подготовки составляет 8 лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

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

Программа регламентирует сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представленные в таблице 1 в соответствии с приложением № 1 к ФССП.

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

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

Срок реализации и обучения на НП составляет три года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям УТЭ и возраста для зачисления на УЭ. Минимальный возраст зачисления на ЭНП составляет 9 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 12 человек и более 24 человек. Зачисление и перевод обучающихся проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки обучающегося и выполнения требований по нормативам общей физической подготовки (приложение № 6 к ФССП) и требований программы для ЭНП.

Срок реализации и обучения на УТЭ составляет пять лет, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям ССМ и/или ВСМ. Минимальный возраст зачисления на УТЭ составляет 12 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 10 человек и более 20 человек. Зачисление и перевод проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, выполнения требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки, возраста обучающегося, а также уровня спортивной квалификации: для УТЭ до двух лет – спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; для УТЭ свыше двух лет – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» (приложение № 7 к ФССП), выполнения требований программы для УТЭ.

Срок реализации и обучения на этапе ССМ не ограничивается, но необходимо, в том числе выполнять требования программы для ССМ, показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года.

Условия зачисления и перевода: наличие медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, минимальный возраст зачисления на этап ССМ составляет 15 лет, выполнение требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» (приложение № 8 к ФССП), выполнения требований программы для ССМ. Минимальное количество человек в учебно-тренировочной группе не менее 4-х, максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется Учреждением, реализующим Программу с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд/звание) не ниже спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», а также соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Срок реализации и обучения на этапе ВСМ не ограничивается, но необходимо, в том числе выполнять требования программы для ВСМ, показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года, или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Условия зачисления и перевода: наличие медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, минимальный возраст зачисления на этап ВСМ составляет 17 лет, выполнение требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации – спортивное звание не ниже «мастер спорта России» (приложение № 9 к ФССП). Минимальное количество человек в учебно-тренировочной группе не менее 1-го человека, максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется Учреждением, реализующим Программу с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд/звание) не ниже спортивного звания «мастер спорта России», а также соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

2.2 Объем Программы

Объем Программы определяется Учреждением в соответствии с установленными параметрами в приложении № 2 к ФССП к каждому этапу спортивной подготовки (таблица 2).

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Таблица 2 – Объем Программы

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

Учреждение самостоятельно устанавливает количество учебно- тренировочных занятий в неделю, с учетом выполнения недельного объема Программы, установленного в астрономических часах.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий могут являться теоретические и практические занятия, которые в свою очередь могут проводиться как в группах, так и индивидуально, в смешанной и иной форме в соответствии с целевой направленностью.

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия.

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 Ленинградской области	-	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	-	-	До 10 суток	

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

2.3.3 Спортивные соревнования.

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения (далее – КП Учреждения), формируемых, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, с учетом требований ФССП, приведенных также в таблице 4.

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 по виду спорта «лыжные гонки»

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лыжные гонки» (далее – учебный план) определяет общий объем Программы для каждого этапа спортивной подготовки, распределенный по видам спортивной подготовки и видам деятельности.

Учреждение самостоятельно распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения в соответствии с приложением № 5 ФССП. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели, рекомендуемый образец представлен в приложении № 1 к Программе.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, установленной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Учреждением самостоятельно в содержательной части.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующим Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и 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 учебным планом Учреждения.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Учреждением (приложение № 2).

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства

соревнований для ССМ и ВСМ. Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение. Учреждение и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, благоприятно влияет на формирование личности обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине, осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней, стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Учреждение проводит мероприятия, посвященные историческим фактам Российской Федерации; встречи с ветеранами спорта, Героями локальных войн и др.

При формировании календарного плана воспитательной работы Учреждение вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта «лыжные гонки».

Календарный план воспитательной работы может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Учреждения изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Представленный образец в приложении № 2 к Программе носит ориентировочный, иллюстративный характер. Учреждение может изменить, сократить или дополнить его в соответствии с фактической работой, проводимой в Учреждении.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется Учреждением на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимые с обучающимися.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Представленный План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в приложении № 3 к Программе является рекомендательным. Учреждение самостоятельно разрабатывает План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя следующие документы:

статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте».

Сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:
<https://rusada.ru>

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

В процессе учебно-тренировочных занятий применяется инструкторская практика при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающимся

необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «лыжные гонки» (далее - Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по лыжным гонкам.

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающийся получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие обучающихся в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к Программе.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 5. Учреждение самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Таблица 5 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки		Периодичность
ЭНП (до года обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
3	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
ЭНП (свыше года обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
3	Применение медико-биологических средств	В течение года
УТЭ (до 2-х лет обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	В течение года
3	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
4	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
УТЭ (свыше 2-х лет обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	В течение года
3	Применение психологических средств	В течение года
4	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
ССМ		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	В течение года
3	Восстановительные мероприятия	В течение года
4	Психологические средства восстановления	В течение года
ВСМ		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	В течение года
3	Восстановительные мероприятия	В течение года
4	Психологические средства восстановления	В течение года

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных нагрузок необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, по организации питания и отдыха.

На УТЭ кроме педагогических средств восстановления рекомендуется применять и медико-биологические средства.

На этапах ССМ и ВСМ рекомендуется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

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

На ЭНП:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

На УТЭ:

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить

основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения

не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

На ССМ:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

На ВСМ:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или)

вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки определены в приложениях № 6, № 7, № 8, № 9 к Программе.

IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»

Представленный программный материал по этапам спортивной подготовки представляет собой структуру учебно-тренировочного процесса и носит рекомендательный характер. Программный материал по этапам спортивной подготовки способствует сориентировать тренеров-преподавателей на основные аспекты, необходимые для оптимизации их профессиональной деятельности при написании рабочей программы. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, а также использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, достигших уровня спортивной квалификации спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», спортивного звания «мастер спорта России», спортивного звания «мастер спорта России международного класса», а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Ленинградской области и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может

осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Некоторые рекомендации по планированию годичного цикла спортивной подготовки. Матвеевым Л.Н. определено три периода (этапа) подготовки спортсменов: подготовительный, соревновательный и переходный, представляющие собой один макроцикл. Соответственно указанной периодизации учебно-тренировочного процесса определяются задачи спортивной подготовки, объемы основных учебно-тренировочных средств, методы обучения и тренировки.

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

Периодизация спортивной подготовки представляет собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов учебно-тренировочного процесса существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий.

Варианты построения циклов в периоды спортивной подготовки:

- одноцикловый: подготовительный период – май, июнь, июль, август, сентябрь, октябрь, ноябрь.; соревновательный период – декабрь, январь, февраль, март; переходный период – апрель;
- сдвоенный: переходный – май; подготовительный период – июнь, июль, август; соревновательный период – август, сентябрь; подготовительный период – октябрь, ноябрь; соревновательный период – декабрь, январь, февраль, март; переходный период – апрель.

Установка на развитие общей выносливости и повышение уровня функционального состояния обучающегося является одной из основных особенностей распределения учебно-тренировочных нагрузок в макроцикле по их преимущественной направленности.

Как при одноцикловом варианте, так и при сдвоенном построении годичной спортивной подготовки принципиальная структура макроциклов похожа: в начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена комплекса учебно-тренировочных нагрузок, т.е. замена определенного количества упражнений, применение несколько большего объема учебно-тренировочных нагрузок, их интенсификация; каждый последующий период макроцикла - совершенствование спортивной формы.

4.1. Программный материал для этапа начальной подготовки первого года обучения.

Практическая подготовка:

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

2. 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. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

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

4. Контрольные упражнения. Участие в спортивных соревнованиях. Участие в 2-3 соревнованиях.

Список сокращений.

Классические ходы:

ПП 2-х ШХ – попеременный двухшажный ход;

ОБХ – одновременный бесшажный ход;

ОБХ пнн – одновременный бесшажный ход, поднимаясь на носки;

ООХ – одновременный одношажный ход;

ОДШХ – одновременный двухшажный ход.

Коньковые ходы:

КПП 2-х ШХ – коньковый попеременный двухшажный ход;

ПКХ – полу коньковый ход;

КООХ – коньковый одновременный одношажный ход;

КОДХ – коньковый одновременный двухшажный ход.

БОР – без отталкивания руками: 1) с махами руками; 2) без маха руками.

Комплекс учебно-тренировочных занятий для обучающихся ЭНП первого года обучения представлен в таблице 6.

Таблица 6 – Комплекс учебно-тренировочных занятий для ЭНП первого года обучения

Подготовительный (осенний) период - первый мезоцикл, пять недель, 15 учебно-тренировочных занятий (далее – УТЗ), преимущественное развитие быстроты. Структура учебно-тренировочного занятия: подготовительная часть - 15 минут: разминка – бег 600-800 метров, общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ); основная часть: упражнения по основным задачам учебно-тренировочного занятия; заключительная часть - 5 -7 минут: ходьба, упражнения на растягивание мышц, гибкость, координацию и внимание.	
УТЗ № 1-3	Задачи: ОФП с преимущественным развитием быстроты; освоение техники лыжных ходов. Основная часть: 2-3 игры для развития быстроты и скоростно-силовых качеств; упражнения в стойке лыжника, имитация ПП 2-х ШХ стоя на месте; смешанное передвижение - бег 40 %, ходьба 60 %. В следующих 4-х неделях последовательность развития физических качеств в недельных циклах сохраняется. Освоение техники ПП 2-х ШХ и КОДХ чередуется через неделю. Первые две недели изучение стойки лыжника и имитация движений в стойке, 3 и 4 недели шаговая имитация без палок.
Подготовительный (осенний) период - второй мезоцикл: пять недель, 15 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.	
УТЗ № 16-18	Задачи: ОФП с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств; освоение техники лыжных ходов. Разучивание ПП 2-х ШХ в стойке лыжника и в шаговой имитации, 2-3 игры для развития скоростно-силовых качеств. Имитация ПП 2-х ШХ; смешанное передвижение - бег 40%, ходьба 60% - 2,0-2,5 км Последовательность развития двигательных качеств в следующих четырехнедельных циклах сохраняется. Для развития быстроты подвижные игры чередовать с бегом отрезков по 15-20 метров 4-5 раз в одной серии. Количество серий 3-4. Для развития скоростно-силовых - подвижные игры чередовать с прыжками и многоскоками, сериями. В одной серии 6-8 прыжков или многоскоков. Количество серий 3-4. Форма проведения в виде состязаний между командами.
Подготовительный (осенний) период - третий мезоцикл, пять недель, 15 тренировок, преимущественное развитие выносливости.	
УТЗ № 31-33	Задачи: ОФП с преимущественным развитием выносливости; разучивание техники лыжных ходов. Имитация лыжных ходов в пологий подъем 5-6 раз по 20-30 метров; смешанное передвижение бег трусцой - 40%, ходьба-60%, 2,0-2,5 км, 2-3 игры для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. В следующие 4 недели структура микроциклов аналогична. С третьей недели (тренировка № 37) объем нагрузки для развития выносливости увеличить до 3,0 -3,5 км.

Соревновательный (зимний) период - пятнадцать недель, 45 учебно-тренировочных занятий, разучивание лыжных ходов и основ горнолыжной техники. Структура учебно-тренировочного занятия в соревновательный период: разминка; основная часть: упражнения по рекомендуемому плану; заминка - передвижение по местности 1,5 - 2,0 км или игры на лыжах, общеразвивающие упражнения на растягивание мышц и гибкость 5 -7 минут.	
УТЗ № 46-51	Задачи: освоение техники ПП 2-х ШХ; повороты на месте; освоение структуры хода, передвижение без палок; повороты на месте ступающим шагом. Поочередно акценты на: одноопорное скольжение, подседание на толчковой ноге, отталкивание «на взлет», скольжение с выпрямлением опорной ноги, на выпад маховой ноги.
УТЗ № 52-57	Задачи: разучивание техники КОДХ; разучивание основ горнолыжной техники. Передвижение полуконьковым ходом без палок (правосторонний и левосторонний). Разучивание поворота переступанием на склоне. Продолжительность проката. Передвижение коньковым ходом без палок. Акцент на сближение маховой ноги с опорной. Игры с передвижением на лыжах. Обучение повороту переступанием на пологом склоне. Скольжение с выпрямлением опорной ноги. Передвижение классическими ходами с различными комбинациями их смены; игра на лыжах на склоне.
УТЗ № 58-61	Задачи: освоение работы рук в ПП 2-х ШХ; разучивание горнолыжной техники. Передвижение ПП 2-х ШХ. Акцент на финальную часть отталкивания рукой. Разучивание поворота упором. Передвижение по пологому склону в стойке лыжника только с попеременной работой рук. Разучивание поворота упором. Активная постановка палки. Обучение повороту плугом.
УТЗ № 62-63	Задача: освоить движения туловищем в ПП 2-х ШХ. Передвижение ПП 2-х ШХ. Акцент на наваливание туловищем на палку при ее постановке на опору. Игры на лыжах.
УТЗ № 64-69	Задачи: освоение техники КОДХ; разучивание горнолыжной техники. Обучение согласованным действиям руками, ногами и туловищем. Через каждые 5–6 циклов чередование отталкивающей ноги; поворот на спуске на параллельных лыжах. Акценты на: движение маховой ноги к опорной, перенос массы тела на опорную ногу, синхронность отталкиваний руками и ногами. Слитное выполнение хода.
УТЗ № 70-72	Задачи: обучить технике ОБХ; разучивание основ горнолыжной техники. Передвижение ОБХ, акцент – не сгибать ноги в коленях во время отталкивания руками; разучивание торможения упором. Акцент на: постановку палок у носков лыжных ботинок, начало отталкивания с движения туловища вниз, «наваливание» на палки. Игры на лыжах.
УТЗ № 73-74	Задача-освоение техники ООХ. Освоение структуры ООХ, акцент на поочередное отталкивание ногами. Акцент на синхронность движений и дыхания, мах руками вперед – вдох, отталкивание руками и ногой – выдох.
УТЗ № 75-79	Задачи: освоение техники КООХ; разучивание основ горнолыжной техники. Освоение структуры хода, акцент на синхронность

	отталкивания ногой и руками; разучивание торможения «плугом». Акцент на: перенос массы тела на толчковую ногу, на подседание на опорной ноге, на сближение маховой ноги с опорной. Слитное выполнение хода, повторить способы поворотов. Игры на лыжах.
УТЗ № 80-82	Задачи: освоение ООХ; разучивание основ горнолыжной техники. Передвижение ООХ. Акцент на: освоение структуры хода, плавный перенос массы тела на опорную ногу, на сгибание рук в локтевых суставах при постановке палок и «наваливание» на них туловищем. Разучивание торможения палками.
УТЗ № 83-85	Задача: разучивание КПП 2-х ШХ; освоение основ горнолыжной техники. Освоение структуры хода; комбинации из способов поворотов и торможений. Акцент на: полное перемещение массы тела с одной ноги на другую, подседание на опорной ноге.
УТЗ № 86-87	Задачи: разучивание техники смены классических лыжных ходов; закрепление навыков поворотов на спусках.
УТЗ № 88-89	Задачи: разучивание техники смены коньковых лыжных ходов; закрепление навыков поворотов на спуске. Передвижение коньковыми ходами с различными комбинациями их смены, игры на лыжах на склоне.
УТЗ № 90	Задачи: разучивание техники перехода с классических лыжных ходов на коньковые и обратно; игры на лыжах. Разминка, передвижение до учебного круга. Основная часть: передвижение различными ходами с всевозможной их последовательностью; игры на лыжах на склоне. Количество занятий по изучению основ горнолыжной техники, тренер-преподаватель определяет самостоятельно, по мере ее освоения. Один, два раза в неделю необходимо использовать подвижные игры на лыжах.
Переходный (весенне-летний) период - первый мезоцикл, шесть недель, 18 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие быстроты. Структура учебно-тренировочного занятия: подготовительная часть - 15 минут: разминка – бег 600-800 метров, ОРУ; основная часть: упражнения по рекомендуемому плану; заключительная часть - 5 -7 минут - ходьба, упражнения на растягивание мышц, гибкость, координацию, внимание.	
УТЗ №91-93	Задачи: ОФП; развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Подвижные игры, эстафеты для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, спортивные игры. В следующие 5 недель структура микроциклов аналогична.
Переходный (весенне-летний) период - второй мезоцикл, шесть недель, 18 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.	
УТЗ № 109-111	Задачи: ОФП; развитие скоростно-силовых качеств; закрепление навыков имитации лыжных ходов. Имитация классических лыжных ходов в стойке лыжника, подвижные игры, эстафеты для развития скоростно-силовых качеств, быстроты и выносливости, смешанное передвижение

	бег 40%, ходьба 60%. В следующие пять недель структура микроцикла повторяется. По возможности использовать другие средства подготовки – велосипед, плавание, лыжероллеры.
Переходный (весенне-летний) период - третий мезоцикл, шесть недель, 18 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие выносливости.	
УТЗ № 127	Задачи: ОФП; развитие выносливости; закрепление навыков имитации лыжных ходов. Имитация классических лыжных ходов. Имитация коньковых лыжных ходов; смешанное передвижение - бег 40%, ходьба 60%. В следующие пять недель структура микроцикла повторяется. По возможности дополнительно использовать разнообразные циклические средства подготовки.

4.2. Программный материал для этапа начальной подготовки второго года обучения.

Практическая подготовка:

1. Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка, ходьба, комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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

3. Техническая подготовка. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом»,

«упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 спортивных соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 спортивных соревнованиях по лыжным гонкам.

Комплекс учебно-тренировочного процесса для обучающихся ЭНП второго года обучения по периодам, микроциклам и мезоциклам представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Комплекс учебно-тренировочных занятий для ЭНП второго года обучения

Подготовительный период - первый мезоцикл, пять недель, 20 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие быстроты. Структура учебно-тренировочного занятия: подготовительная часть - 15 минут: бег 600-800 метров, ОРУ; основная часть - упражнения по рекомендуемому плану; заключительная часть - 5 -7 минут: ходьба, упражнения на растягивание мышц, упражнения на гибкость, координацию, внимание.	
УТЗ № 1	На роллерах. Задача: овладеть навыками передвижения на лыжероллерах. Основная часть: упражнения на роллерах на месте и в движении: ходьба на месте с опорой на палки; приставные шаги в обе стороны; ступающие шаги без проката; после 3 – 4 шагов прокат до остановки; передвижение без палок - 30 минут; спортивная игра.
УТЗ № 2	Задачи: ОФП; развитие быстроты; освоение техники ПП 2-х ШХ. Основная часть – ускорения 4-5 раз по 15-25 метров; игра с преимущественным развитием быстроты; прыжковая имитация ПП 2-х ШХ на горизонтальном участке 10 минут.
УТЗ № 3	Задачи: ОФП; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств; освоение техники КОДХ. Игра для развития быстроты; прыжки с двух ног 2 серии по 6-8 прыжков; многоскоки 2 серии по 10-
	12 оттапливаний (в виде игры-соревнования между командами); имитация КОДХ на горизонтальной поверхности 10 минут.
УТЗ № 4	Задачи: ОФП; развитие выносливости, смешанное передвижение: бег 50%, ходьба 50% 3,5-4,0 км.
В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка проходит на лыжероллерах с обновленным содержанием. Остальные тренировки микроцикла (вторую, третью и четвертую) - выполнять повторение поставленных задач.	

УТЗ № 5 - 8	Добавить: передвижение без палок с большим прокатом; передвижение с палками с полной координацией
УТЗ № 9 - 12	Добавить: передвижение без палок с большим прокатом; передвижение с палками с полной координацией
УТЗ № 13 - 16	Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ. Акцент на подседание на опорной ноге 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.
УТЗ № 17 - 20	Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ. Акцент на отталкивание «на взлет» 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.
Подготовительный период - второй мезоцикл, пять недель, 20 тренировок, преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.	
УТЗ № 21	На роллерах. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ. Акцент на прокат с выпрямлением опорной ноги, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.
УТЗ № 22	Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; закрепление навыков КОДХ. Прыжки с двух ног 3 серии по 6-8 прыжков, пятерные прыжки 5-6 раз (в виде игры-соревнования между командами); прыжковая имитация КОДХ.
УТЗ № 23	Задачи: развитие скоростно-силовых качеств и быстроты; закрепление навыков КОДХ. Ускорения 4-6 раз по 25-30 метров; игры с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств; прыжковая имитация КОДХ.
УТЗ № 24	Задачи: развитие выносливости; закрепление навыков ПП 2-х ШХ. Прыжковая имитация ПП 2-х ШХ 8-10 минут; смешанное передвижение, бег 40 %, ходьба 60 % - 3,5-4,0 км.
Подготовительный период В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновленным содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвертую) выполнять повторение поставленных задач.	
УТЗ № 25 - 28	На роллерах. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ. Активный выпад маховой ноги, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 29 - 36	На роллерах. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ. Слитное выполнение хода, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут. Тренировка № 33. На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ. Передвижение КОДХ без палок 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.
УТЗ № 37 - 40	На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ Передвижение КОДХ с палками 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.
Подготовительный период - третий мезоцикл, пять недель, двадцать тренировок, преимущественное развитие выносливости.	
УТЗ № 41	На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ Акцент на сближение маховой ноги с опорной, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.
УТЗ № 42	Задачи: развитие выносливости; закрепление навыков передвижения ПП 2-х ШХ. Прыжковая имитация ПП 2-х ШХ 8- 10 минут; спортивные подвижные игры для развития выносливости 30 минут.
УТЗ № 43	Задачи: развитие скоростно-силовых качеств и быстроты; закрепление навыков КОДХ. Ускорения 4-6 раз по 25-30 метров; игры с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств; прыжковая имитация КОДХ.
УТЗ № 44	Задачи: развитие выносливости; закрепление навыков КОДХ. Прыжковая имитация КОДХ 8-10 минут; смешанное передвижение бег 40 %, ходьба 60 % 3,5-4,0 км.
Подготовительный период. В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновленным содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвертую) выполнять повторение поставленных задач.	
УТЗ № 45 - 48	На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ. Разминка - бег 600-800 метров. Общеразвивающие упражнения 15 минут. Основная часть: акцент на подседание на опорной ноге, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.
УТЗ № 49 - 52	На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ. Основная часть: акцент на отталкивание «на взлет», 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 53 - 56	На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ. Основная часть: акцент на прокат с выпрямлением опорной ноги, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут. Заминка - упражнения на гибкость равновесие 5-7 минут.
УТЗ № 57 - 60	На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ. Основная часть: слитное выполнение хода, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.
В последующие несколько недель (до установления снежного покрова) сохраняется обозначенная структура микроцикла.	
Соревновательный (зимний) период. Из расчета установления снежного покрова с середины декабря - пятнадцать недель, 60 учебно-тренировочных занятий.	
УТЗ № 61-68	Задачи: освоение техники ПП 2-х ШХ; повороты на месте. Освоение структуры хода, передвижение без палок; повороты махом и прыжком. Акцент на: одноопорное скольжение, на подседание на толчковой ноге, отталкивание «на взлет», скольжение с выпрямлением опорной ноги, выпад маховой ноги, правильное выполнение структуры хода в целом.
УТЗ № 69-76	Задачи: освоение техники КОДХ; разучивание основ горнолыжной техники. Передвижение полуконьковым ходом без палок (правосторонним и левосторонним). Освоение структуры хода. Разучивание поворота переступанием на склоне. Передвижение без палок. Обучение повороту переступанием на пологом склоне. Акцент на: продолжительность проката, сближение маховой ноги с опорной, подседание, скольжение с выпрямлением опорной ноги.
УТЗ № 77-84	Задачи: освоение техники ПП 2-х ШХ; разучивание основ горнолыжной техники. Передвижение ПП 2-х ШХ. Акцент на финальную часть отталкивания рукой. Разучивание поворота упором. Передвижение по пологому склону в стойке лыжника только с попеременной работой рук. Обучение повороту плугом. Акцент на: подседание на опорной ноге, отталкивание ногой «на взлет», скольжение с выпрямлением опорной ноги, выпад маховой ноги.

УТЗ № 85-91	Задачи: освоение техники КОДХ; разучивание основ горнолыжной техники. Передвижение КОДХ с палками. Освоение структуры хода. Поворот на параллельных лыжах. Акцент на: движение маховой ноги к опорной, подседание на опорной ноге, отталкивание «на взлет», финальную часть отталкивания ногой, скольжение с выпрямлением опорной ноги.
УТЗ № 92-95	Задачи: освоение техники ОБХ; разучивание основ горнолыжной техники. Передвижение ОБХ на пологом спуске. Торможение упором. Освоение структуры хода. Акцент на: начало отталкивания с движения туловища вниз «наваливание» на палки, выпрямление туловища при махе руками вперед, правильное выполнение структуры хода в целом.
УТЗ № 96-99	Задача - освоение техники ООХ; разучивание горнолыжной техники. Поочередность отталкиваний ногами, торможение упором. Акцент -синхронность движений и дыхания: мах руками вперед – вдох, отталкивание руками и ногой – выдох, «наваливание» туловища на палки.
УТЗ № 100-107	Задачи: освоение техники КООХ; разучивание горнолыжной техники. Передвижение КООХ. Разучивание торможения «плугом». Акцент -освоение структуры хода, перенос массы тела на толчковую ногу, синхронность работы рук и ног, «наваливание» туловищем на палки. Повторить все способы торможений. Повторить способы поворотов. Игры на лыжах.
УТЗ №108-113	Задачи: освоение ООХ; разучивание горнолыжной техники. Передвижение ООХ. Освоение структуры хода. Разучивание торможения палками. Акцент на плавный перенос веса тела на опорную ногу, сгибание рук в локтевых суставах при постановке палок, «наваливание» туловищем на палки, очередность отталкивания ногами, правильное выполнение структуры хода в целом.

УТЗ № 114-120	Задачи: освоение КПП 2-х ШХ; разучивание основ горнолыжной техники. Освоение структуры КПП 2-х ШХ. Комбинации из способов поворотов и торможений. Акцент на перенос массы тела на опорную ногу, на оптимальное разведение носков лыж, устойчивое равновесие при скольжении на одной ноге, согласованность работы рук и ног. Количество занятий по изучению основ горнолыжной техники, тренер определяет самостоятельно, по мере ее освоения. Два раза в неделю необходимо использовать подвижные игры на лыжах.
Переходный (весенне-летний) период. Первый мезоцикл, три недели, 12 учебно-тренировочных занятий. Направленность – ОФП. Структура учебно-тренировочного занятия: подготовительная часть – 15 минут: бег 600-800 метров, ОРУ; основная часть - упражнения по рекомендуемому плану; заключительная часть - 5 - 7 минут: - упражнения на растягивание мышц, гибкость, равновесие и координацию.	
УТЗ № 121,123	Задача: ОФП. Подвижные и спортивные игры различной направленности 30-40 минут; смешанное передвижение 60% бег, 40% ходьба 1,5-2,0 км.
УТЗ № 122	Задача: ОФП. Передвижение на роллерах классическими ходами в комфортном темпе, 30 минут; подвижная или спортивная игра 20-30 минут.
УТЗ № 124	Задача ОФП. Передвижение на роллерах коньковыми ходами в комфортном темпе, 30 минут; подвижная или спортивная игра 20-30 минут.
В следующие две недели микроцикл повторить.	
Второй мезоцикл, пять недель, 20 тренировок, преимущественное развитие быстроты.	
УТЗ № 133	Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ на роллерах. Акцент подседание на опорной ноге, 30 минут; подвижная или спортивная игра.
УТЗ № 134	Задача: ОФП с преимущественным развитием быстроты. Ускорения 4-5 раз по 20-30 метров, подвижные игры для развития быстроты, эстафеты.
УТЗ № 135	Задача: ОФП с преимущественным развитием быстроты и скоростно-силовых качеств. Подвижные игры для развития быстроты и скоростно-силовых.

УТЗ № 136	Задача ОФП с преимущественным развитием выносливости. Подвижная или спортивная игра 20 минут. Смешанное передвижение - бег - 45 %, ходьба – 45 %, шаговая имитация 10 %, 3,0 – 3,5 км.
В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновленным содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвертую) выполнять повторение поставленных задач.	
УТЗ № 137	Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ на роллерах. Акцент на отталкивание на «взлет», 30 минут; спортивная или подвижная игра.
УТЗ № 141	Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ на роллерах. Акцент на выпрямление опорной ноги, 30 минут; спортивная или подвижная игра.
УТЗ № 145	Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ на роллерах. Акцент на выпад маховой ноги, 30 -40 минут; спортивная или подвижная игра
УТЗ № 149	Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ на роллерах. Слитное выполнение хода в полной координации, 30 минут; спортивная или подвижная игра.
Третий мезоцикл, пять недель, 20 тренировок, преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.	
УТЗ № 153	Задача: освоение техники КОДХ на роллерах. Передвижение КОДХ без палок, 30 минут; спортивная или подвижная игра.
УТЗ № 154	Задача: ОФП с преимущественным развитием быстроты и скоростно- силовых качеств. Основная часть – ускорения 4-5 раз по 30-40 метров. Многоскоки 5 x 8 отталкиваний. Игра для развития скоростно-силовых качеств.
УТЗ № 155	Задача: ОФП с преимущественным развитием скоростно- силовых качеств. Прыжки с двух ног 5x6 - 8 раз; многоскоки 5x8 отталкиваний; игра.
УТЗ № 156	Задача ОФП с преимущественным развитием выносливости. Подвижная или спортивная игра 20 минут. Смешанное передвижение - бег -45 %, ходьба – 45 %, шаговая имитация 10 %, 3,0 – 3,5 км.
В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновленным содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвертую) выполнять повторение поставленных задач.	

УТЗ №157 - 160	Задача: освоение техники КОДХ на роллерах. Передвижение КОДХ с палками 30 минут; подвижная или спортивная игра.
УТЗ № 161 - 164	Задача: освоение техники КОДХ на роллерах. Передвижение КОДХ, акцент на сближение маховой ноги с опорной, 30 минут; спортивная или подвижная игра.
УТЗ № 165 - 168	Задача: освоение техники КОДХ на роллерах. Передвижение на роллерах, акцент на подседание на опорной ноге, 30 минут; спортивная или подвижная игра.
УТЗ № 169 - 172	Задача: освоение техники КОДХ на роллерах. Основная часть: передвижение КОДХ, акцент на отталкивание на «взлет», 30 минут; подвижная или спортивная игра, 20 минут.
Четвертый мезоцикл, пять недель, 20 тренировок, преимущественное развитие выносливости.	
УТЗ № 173	Задача: освоение техники КОДХ на роллерах. Передвижение КОДХ, акцент на выпрямление опорной ноги, 30 минут; подвижная или спортивная игра, 20 минут.
УТЗ № 174	Задача – развитие выносливости. Смешанное передвижение - бег 45%, ходьба 45%, шаговая имитация 10% - 3,5-4,0 км.
УТЗ № 175	Задача: ОФП развитие скоростно - силовых качеств. Прыжки с двух ног 5х6 - 8 раз, многоскоки 5 х 8 отталкиваний. Игра для развития скоростно-силовых качеств.
УТЗ № 176	Задача – развитие выносливости. Смешанное передвижение - бег 60 %, ходьба 40 %, - 3,5-4,0 км.
В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновленным содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвертую) выполнять повторение поставленных задач.	
УТЗ № 177 - 180	Задача: освоение техники КОДХ на роллерах. Слитное выполнение хода, 30 минут; подвижная или спортивная игра, 20 минут.
УТЗ № 181 - 184	Задача: освоение техники смены классических ходов на роллерах. Передвижение классическими ходами с различной последовательностью; подвижная или спортивная игра, 20 минут.

УТЗ № 185 - 188	Задача: освоение техники КОДХ на роллерах. Передвижение коньковыми ходами с различной последовательностью; спортивная или подвижная игра, 20 минут.
УТЗ № 189 - 192	Задача: освоение техники передвижения на роллерах. Передвижение со сменой классических и коньковых ходов, 30 минут. Подвижная или спортивная игра, 20 минут.

4.3. Программный материал для этапа начальной подготовки третьего года обучения.

Структура годичного цикла на этапе начальной подготовки третьего года обучения аналогична структуре этапа начальной подготовки второго года обучения.

4.4. Программный материал для учебно-тренировочного этапа до двух лет обучения

Практическая подготовка для УТЭ 1 - го года обучения:

1. Физическая подготовка. Кроссовая подготовка, ходьба. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на повышение гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры, направленные на повышение ловкости, быстроты. Упражнения, направленные на повышение общей и силовой выносливости. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

2. Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на учебно-тренировочных занятиях и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, в том числе для формирования скоростной техники, а также

для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

3. Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Обучающиеся УТЭ 1-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 12-15 стартах.

4. Восстановительные мероприятия. Рациональная тренировка и режим спортсменов должны предусматривать интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки для обучающихся УТЭ 1-го года обучения представлена в таблице 8.

Таблица 8 – План - схема построения учебно-тренировочных нагрузок для обучающихся

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	80	110	110	100	70	50	35	35	30	28	30	20	692
Бег II зона, км	30	43	55	68	65	60	-	-	-	-	-	15	336
Бег III зона, км	4	6	6	9	16	8	-	-	-	-	-	-	49
Бег IV зона, км	-	4	6	8	4	4	-	-	-	-	-	-	26
Имитация, прыжки, км	-	2	3	5	5	5	-	-	-	-	-	-	20
Всего	114	165	180	190	160	127	35	35	30	28	30	35	1129
Лыжероллеры I зона, км	-	20	40	40	20	37	10	-	-	-	-	-	167
Лыжероллеры II зона, км	-	-	20	32	27	30	20	-	-	-	-	-	129
Лыжероллеры III зона, км	-	-	-	3	3	3	-	-	-	-	-	-	9
Всего	-	20	60	75	50	70	30	-	-	-	-	-	305
Лыжи I зона, км							20	50	45	46	4	-	203
Лыжи II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	100	130	76	66	-	392
Лыжи III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	10	22	28	32	-	92
Лыжи IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	5	8	10	5	-	28
Всего	-	-	-	-	-	-	40	165	205	160	145	-	715
Общий объем	114	185	240	265	210	197	160	200	235	188	175	35	2200
Спортивные игры, час	10	10	10	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105

Практическая подготовка для УТЭ 2 года обучения:

1. Физическая подготовка. Кроссовая подготовка, ходьба. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на повышение гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры, направленные на повышение ловкости, быстроты. Упражнения, направленные на повышение общей и силовой выносливости. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

2. Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки является совершенствование элементов классического хода, конькового хода и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

3. Контрольные упражнения и соревнования. Обучающиеся УТЭ 2-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 12-15 стартах на дистанциях 3 км, 5 км и 10 км классическим и свободным стилем.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки для обучающихся УТЭ 2-го года обучения представлена в таблице 9.

Таблица 9 – План-схема построения учебно-тренировочного нагрузок для обучающихся

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	52	72	103	126	74	54	40	40	45	42	45	50	743
Бег II зона, км	32	41	63	78	86	64	26	-	-	-	-	25	415
Бег III зона, км	5	5	10	13	20	10	5	-	-	-	-	-	68
Бег IV зона, км	3	5	5	7	10	4	-	-	-	-	-	-	34
Имитация, прыжки, км	-	3	8	12	6	10	4	-	-	-	-	-	43
Всего	92	126	189	236	196	142	75	40	45	42	45	75	1303
Лыжероллеры I зона, км	30	35	40	41	22	20	10	-	-				189
Лыжероллеры II зона, км	20	42	45	51	52	53	45	-	-	-	-	-	308
Лыжероллеры III зона, км	-	-	5	5	10	5	-	-	-	-	-	-	25
Всего	50	77	90	97	84	78	55	-	-	-	-	-	531
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	30	100	81	68	68	-	344
Лыжи II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	116	180	120	65	-	501
Лыжи III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	18	32	36	44	-	130
Лыжи IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	9	16	10	6	-	41
Всего	-	-	-	-	-	-	50	243	309	234	180	-	1016
Общий объем	142	203	279	333	280	220	180	283	254	276	225	75	2850
Спортивные игры, час	10	12	15	15	10	7	6	5	4	4	7	15	110

Эффективность спортивной подготовки на УТЭ до двух лет обучения обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы учебно-тренировочного процесса, направленные на развитие специальной выносливости.

Допустимые объемы основных средств физической подготовки для юношей и девушек УТЭ до 2-х лет представлены в таблице 10, зоны интенсивности учебно-тренировочных нагрузок для юношей и девушек УТЭ до 2-х лет представлены

в таблице 11.

Таблица 10 – Допустимые объемы основных средств физической подготовки для юношей и девушек

Показатель	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Общий объем циклической нагрузки, км	2100 -2500	2600 - 3300	1800 - 2100	2200 - 2700
Объем лыжной подготовки, км	700 - 900	900 - 1200	600 - 700	700 - 1000
Объем лыжероллерной подготовки, км	300-400	500-700	200-300	400-500
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

Таблица 11 – Зоны интенсивности учебно- тренировочных нагрузок для юношей и девушек

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	чсс, уд./мин
IV	Максимальная	>106	>190
III	Высокая	91-105	179-189
II	Средняя	76-90	151-178
I	Низкая	<75	<150

4.5. Программный материал для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет обучения

Практическая подготовка для УТЭ 3 года обучения.

1. Физическая подготовка. Кроссовая подготовка, спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы.

2. Специальная физическая подготовка. Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками), прыжковые. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

3. Техническая подготовка. Совершенствование техники конькового и классического ходов; совершенствование техники подъемов и спусков; совершенствование техники перехода с хода на ход.

4. Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Обучающиеся УТГ 3-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 18-19 стартах.

5. Восстановительные мероприятия. Массаж, баня, рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для

естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки для обучающихся УТЭ 3-го года обучения представлены в таблице 12.

Таблица 12 – План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок для обучающихся

Средства подготовки	Подготовительный						Соревновательный период						Всего за год
	период												
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	40	80	110	140	80	50	30	25	30	30	10	80	705
Бег II зона, км	35	40	50	60	60	80	62	20	10	10	20	25	472
Бег III зона, км	5	10	10	15	20	10	4	-	-				74
Бег IV зона, км	3	6	7	10	4	4	-	-	-				34
Имитация, прыжки, км	2	6	8	10	8	6	10	-	-				50
Всего	85	142	185	235	172	150	105	45	40	40	30	105	1334
Лыжероллеры I зона, км	30	60	70	90	50	20	30	-	-				350
Лыжероллеры II зона, км	30	32	60	60	70	70	60	-	-				382
Лыжероллеры III зона, км	5	5	10	10	15	10	5	-	-				60
Лыжероллеры IV зона, км	-	-	-	5	3	-	-	-	-				8
Всего	65	97	140	165	138	100	95	-	-				800
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	40	65	130	70	75	-	380
Лыжи II зона, км	-	-	-	-	-	-	40	170	170	154	ПО	-	644
Лыжи III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	28	45	50	53	-	176
Лыжи IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	12	25	16	12	-	65
Всего	-	-	-	-	-	-	80	275	370	290	250	-	1265
Общий объем	150	239	325	400	310	250	280	320	410	330	280	105	3339
Спортивные игры, ч	15	20	20	15	12	8	5	5	5	5	5	20	135

Практическая подготовка для УТЭ 4 года обучения.

1. Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка, спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы.

2. Специальная физическая подготовка. Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками), прыжковые. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

3. Техническая подготовка. Совершенствование техники конькового и классического ходов; совершенствование техники подъемов и спусков; совершенствование техники перехода с хода на ход; совершенствование горнолыжной техники.

4. Контрольные упражнения и участие в соревнованиях Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Обучающиеся 4-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

5. Восстановительные мероприятия. Массаж, баня, рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки для обучающихся УТЭ 4-го года обучения представлены в таблице 13.

Таблица 13 – План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок для обучающихся

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	30	50	90	120	60	40	40	25	20	15	10	75	575
Бег II зона, км	40	58	70	80	85	80	62	25	30	25	20	35	610
Бег III зона, км	5	12	12	15	17	10	5	-	-	-	-	-	76
Бег IV зона, км	3	8	8	8	5	4	-	-	-	-	-	-	36
Имитация, прыжки, км	3	7	11	12	10	8	10	-	-	-	-	-	61
Всего	81	135	191	235	177	142	117	50	50	40	30	110	1358
Лыжероллеры I зона, км	40	80	80	100	60	56	50	-	-	-	-	-	466
II зона, км	35	40	70	70	80	70	50	-	-	-	-	-	415
III зона, км	5	8	8	15	20	10	10	-	-	-	-	-	76
IV зона, км	-	-	-	5	5	5	5	-	-	-	-	-	20
Всего	80	128	158	190	165	141	115	-	-	-	-	-	977
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	50	85	130	100	95	-	460
II зона, км	-	-	-	-	-	-	50	195	182	159	120	-	706
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	35	55	60	68	-	218
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	17	30	20	14	-	81
Всего	-	-	-	-	-	-	100	332	397	339	297	-	1465
Общий объем	161	263	349	425	342	283	332	382	447	379	327	110	3800
Спортивные игры, ч	15	16	20	18	14	10	10	8	7	5	8	19	150

Практическая подготовка для УТЭ 5 года обучения.

1. Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка, спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы.

2. Специальная физическая подготовка. Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками), прыжковые. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

3. Техническая подготовка. Совершенствование техники конькового и классического ходов; совершенствование техники подъемов и спусков; совершенствование техники перехода с хода на ход; совершенствование горнолыжной техники.

4. Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Обучающиеся 5-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши).

5. Восстановительные мероприятия. Массаж, баня, рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки для обучающихся УТЭ 5-го года обучения представлены в таблице 14.

Таблица 14 – План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок для обучающихся

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период					Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	30	50	80	120	60	40	30	20	15	10	10	85	550
Бег II зона, км	50	63	80	90	89	90	62	30	35	30	30	36	685
Бег III зона, км	5	10	15	20	20	10	10	-	-	-	-	-	90
Бег IV зона, км	4	8	8	10	6	5	-	-	-	-	-	-	41
Имитация, прыжки, км	4	10	14	14	13	10	12	-	-	-	-	-	77
Всего	93	141	197	254	188	155	114	50	50	40	40	121	1443
Лыжероллеры I зона, км	40	100	100	110	70	66	50	-	-	-	-	-	536
Лыжероллеры II зона, км	40	50	80	80	90	100	70	-	-	-	-	-	510
Лыжероллеры III зона, км	5	10	15	20	25	13	10	-	-	-	-	-	98
Лыжероллеры IV зона, км	-	-	-	6	4	5	7	-	-	-	-	-	22

Всего	85	160	195	216	189	184	137	-	-	-	-	-	1166
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	65	120	155	130	115	-	585
Лыжи II зона, км	-	-	-	-	-	-	60	210	207	169	120	-	766
Лыжи III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	40	60	68	80	-	248
Лыжи IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	22	34	22	14	-	92
Всего	-	-	-	-	-	-	125	392	456	389	329	-	1691
Общий объем	178	301	392	470	377	339	376	442	506	429	369	121	4300
Спортивные игры, час	18	18	20	18	14	12	10	8	7	5	5	20	155

Для учебно-тренировочного периода УТЭ свыше двух лет обучения характерно, что удельный вес специальной спортивной подготовки 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 обучающегося.

Допустимые объемы основных средств физической подготовки для юношей и девушек УТЭ свыше двух лет представлены в таблице 15.

Таблица 15 – Объемы основных средств физической подготовки для юношей и девушек

Показатели	девущек					
	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Общий объем нагрузки, км	3400-3700	5800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем ролевой подготовки, км	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, имитации, км	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Классификация интенсивности учебно-тренировочных нагрузок обучающихся на УТЭ свыше двух лет обучения представлена в таблице 16.

Таблица 16 – Зоны интенсивности учебно-тренировочных нагрузок для юношей и девушек

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин
IV	максимальная	>106	>185
III	высокая	91-105	175-184
II	средняя	76-90	145-174
I	низкая	<75	<144

Основной задачей технической подготовки на УТЭ свыше 2-х лет является

достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий обучающихся, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами, совершенствование отдельных технических элементов, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановки лыжных палок, овладению жесткой системой «рука – туловище». На учебно-тренировочных занятиях рекомендуется широко использовать многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях для достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

4.6. Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На этапах ССМ и ВСМ целью спортивной подготовки является достижение высокого спортивного результата.

Основные задачи спортивной подготовки на этапах ССМ и ВСМ:

1. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;

2. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала при движении классическим и коньковым стилями.

3. Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, лыжи). В зимний период совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа спортивной подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Рекомендуется для обучающихся ССМ первого года при распределении учебно-тренировочных нагрузок применять план-схему построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле для обучающихся, представленную в таблице 17, соответственно для обучающихся ССМ свыше года обучения применять план-схему построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле представленную в таблице 18.

Таблица 17 – План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок годового цикла для обучающихся ССМ первого года

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	35	55	75	90	65	40	30	20	15	10	10	85	530
Бег II зона, км	50	73	90	100	100	100	72	40	35	30	30	50	770
Бег III зона, км	15	20	25	30	30	20	20	-	-	-	-	-	160
Бег IV зона, км	8	12	12	14	10	9	-	-	-	-	-	-	65
Имитация, прыжки, км	4	10	19	19	13	13	12	-	-	-	-	-	90
Всего	112	170	221	253	218	182	134	60	50	40	40	135	1615
Лыжероллеры I зона, км	50	100	100	114	80	76	50	-	-	-	-	-	570
Лыжероллеры II зона, км	60	70	100	100	110	120	80	-	-	-	-	-	640
Лыжероллеры III зона, км	10	20	25	32	35	23	15	-	-	-	-	-	160
Лыжероллеры IV зона, км	-	5	5	10	10	10	8	-	-	-	-	-	48
Всего	120	195	230	256	235	229	153	-	-	-	-	-	1418
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	105	205	185	180	165	50	890
Лыжи II зона, км	-	-	-	-	-	-	100	264	200	189	140	-	893
Лыжи III зона, км	-	-	-	-	-	-	20	72	100	100	108	-	400
Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Лыжи IV зона, км	-	-	-	-	-	-	10	32	44	37	34	-	157
Всего	-	-	-	-	-	-	235	573	529	506	447	50	2340
Общий объем	232	365	451	509	453	411	522	633	579	546	487	185	5373
Спортивные игры, ч	18	18	18	16	10	8	8	5	6	4	5	20	136

Таблица 18 – План-схема годового цикла построения учебно-тренировочных нагрузок для обучающихся ССМ свыше года

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	XIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	35	60	70	80	50	30	30	20	15	10	10	85	495
Бег II зона, км	60	90	115	120	120	100	72	40	40	35	35	60	887
Бег III зона, км	25	50	60	75	44	-	-	-	-	-	-	-	254
Бег IV зона, км	10	18	25	25	20	7	-	-	-	-	-	-	105
Имитация, прыжки, км	10	20	20	25	30	20	-	-	-	-	-	-	125
Всего	140	238	290	325	264	157	102	60	55	45	45	145	1866
Лыжероллеры I зона, км	30	100	100	100	70	20	-	-	-	-	-	-	420
Лыжероллеры II зона, км	100	140	180	185	100	-	-	-	-	-	-	-	885
Лыжероллеры III зона, км	30	45	60	100	100	60	-	-	-	-	-	-	395

Лыжероллеры IV зона, км	-	15	18	20	25	-	-	-	-	-	-	-	78
Всего	160	300	358	400	380	180	-	-	-	-	-	-	1778
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	200	350	210	215	190	185	150	1500
Лыжи II зона, км	-	-	-	-	-	150	400	320	240	230	160	120	1620
Лыжи III зона, км	-	-	-	-	-	-	68	120	158	180	180	60	766
Лыжи IV зона, км	-	-	-	-	-	-	35	60	65	50	45	-	255
Всего	-	-	-	-	-	350	853	710	678	650	570	330	4141
Общий объем	300	538	648	725	644	687	955	770	733	695	615	475	7785
Спортивные игры, ч	18	18	18	16	10	8	8	5	6	4	5	20	136

Рекомендуется для обучающихся на всем периоде спортивной подготовки этапа ССМ учитывать объемы спортивной подготовки, предлагаемые в таблице 19.

Таблица 19 – Допустимые объемы основных средств подготовки для обучающихся на этапе ССМ

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

Структура годичного цикла для ВСМ строится аналогично со структурой, рекомендованной для ССМ на основе индивидуализации каждого спортсмена.

Техническая подготовка на этапах ССМ и ВСМ решает следующие задачи: совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями; эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма обучающегося в процессе лыжной гонки.

Зоны интенсивности учебно-тренировочных нагрузок обучающихся на ССМ и ВСМ представлена в таблице 20.

Таблица 20 – Зоны интенсивности учебно-тренировочных нагрузок для обучающихся этапов ССМ и ВСМ

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин
IV	Максимальная	>106	183
III	Высокая	95-105	172-182

II	Средняя	81-94	141-171
I	Низкая	<80	140

Для обучающихся ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена.

ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля. Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких операций: анализ данных предшествующего сезона, выявление уровня состояния здоровья спортсмена, постановка целей и задач на планируемый период, разработка модели динамики изменения состояния спортсмена, выбор необходимых учебно-тренировочных средств и методов, распределение учебно-тренировочных нагрузок, определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

4.7. Учебно-тематический план по этапам.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса, а также может проводится в виде специально организованных теоретических занятий.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста спортсмена.

Особое значение придается изучению теории избранного вида. Необходимо, чтобы обучающийся хорошо знал правила соревнований, умел вести дневник самоконтроля и проводить анализ спортивной деятельности.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным

дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитываются Учреждениями при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

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

- наличие лыжной трассы;

- наличие лыже-роллерной трассы;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Учреждения заполняют пункт 6.1. раздела Программы данными: имеющейся материально-технической базы (находящейся в собственности, в оперативном управлении, по договорам аренды - возмездной /безвозмездной) на которой проводятся учебно-тренировочные занятия; перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Учреждения и приобретенного в течении деятельности Учреждения.

6.2. Требования, предъявляемые к кадровому составу Учреждения - укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные:

Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Для обеспечения непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения, тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации

не реже одного раза в пять лет.

Учреждением составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Перечень информационно-методического обеспечения:

1. Баталов, А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт». - Учебное пособие. 2001
2. Грушин, А.А. Баталов, А.Г. // Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений. – Учебное пособие. – «Физическая культура». – М. - 2014. 106 с.
3. Дворецкий, В.А. Выбор и подготовка современных гоночных лыж. - Смоленск: РИО СГИФК, 2002.
4. Дворецкий, В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения. - Смоленск: РИО СГИФК, 2002.
5. Ермаков, В. В. Гурский, А.В. Биодинамика двигательных действий лыжников-гонщиков. Смоленск 2017. 305 с.
6. Коркоран, М. Подготовка беговых лыж к соревнованиям: Пер. с франц. А.В. Зубковой. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Матвеев, Л.Н. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для институтов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.
8. Попов, Д.В. Грушин, А.А. Виноградова, О.Л. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне – М. : Советский спорт – 2014. – 78 с. : ил.
9. Плохой, В.Н. Возраст и лыжные гонки // Лыжные гонки (электронная версия), 05.02.2018.
10. Плохой, В.Н. Тренировка молодых лыжников гонщиков // Лыжные гонки (электронная версия) 17.04.2019.
11. Плохой, В.Н. Истоки // Лыжные гонки (электронная версия) 14.07.2020.
12. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника. -М., 2001
13. Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжника. -М., 2000
14. Раменская, Т. И. Баталов, А.Г. Лыжные гонки: учебник. Москва, 2015. -563 с.

15. Раменская, Т. И. Бурдина, М. Е. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период. ТВТ Дивизион, Москва, 2015. – 143 с.
16. «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» для этапа начальной подготовки (методическое пособие), авторы составители: В.Н. Плохой, кандидат педагогических наук; В.А. Озеров, советник президента ФЛГР по резерву, Москва-2020.

Методические указания

Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

Информационные образовательные ресурсы:

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]
URL: <http://school-collection.edu.ru>

Федеральный центр информационных образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://fcior.edu.ru>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]
URL: <http://window.edu.ru>

Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс]
URL: <http://www.edu.ru>

Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс]
URL: <http://www.school.edu.ru/default.asp>

Сеть творческих учителей [Электронный ресурс] URL: <http://www.it-n.ru>

Информационные спортивно-методические ресурсы:

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru/>.

Федерация лыжных гонок России: <http://www.flgr.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1 к Программе

Годовой учебно-тренировочный план (образец)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							Этап высшего спортивного мастерства		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствовани я спортивного мастерства				
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет						
		Недельная нагрузка в часах*									
6*		8*		14*		18*		24*		32*	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
1.	Общая физическая подготовка	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4
2.	Специальная физическая подготовка	190-200	241-250	291-306	318-337	312-337		312-337		266-300	
3.	Спортивные соревнования	56-65	104-116	204-218	280-300	437-462		437-462		632-666	
4.	Техническая подготовка	3-6	4-12	15-29	94-112	150-175		150-175		266-300	
5.	Тактическая подготовка	46-56	42-49	116-131	94-112	125-150		125-150		133-166	
6.	Теоретическая подготовка	1-2	2-3	5-10	9-16	15-25		15-25		30-40	
7.	Психологическая подготовка	1-2	1-3	4-9	9-15	15-25		15-25		30-40	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-5	2-4	5-10	6-12	20-25		20-25		23-36	
9.	Инструкторская практика	-	-	5-10	10-19	15-25		15-25		33-55	
10.	Судейская практика	-	-	2-12	9-18	12-25		12-25		18-37	
11.	Медицинские, медико-	1-2	1-4	5-10	7-10	15-25		15-25		50-55	

	биологические мероприятия								
12.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-4	4-9	6-15	20-25	50-56		
	Общее количество часов в год*	312	416	728	936	1248	1664		

*Указан расчет максимального значения

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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 процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Учреждение и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений	В течение года

	образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе учреждением, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
		«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ленинградской области
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для тренеров и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ленинградской области
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Ленинградской области

План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Вид	Описание
УТЭ	Инструкторская практика	Проведение общеразвивающих упражнений в процессе разминки; показ и исполнение технических элементов; теоретические знания и практические умения о выполнении упражнений и технических приемов.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменом в качестве волонтера и помощника судьи.
ССМ и ВСМ	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация одного лыжного хода, теоретические знания и практические умения при совершенствовании технического действия.
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта «лыжные гонки». Присвоение квалификационной категории спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим в судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
ЭНП	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное

УТЭ	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	питание. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

ССМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
ВСМ			

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

Приложение № 6 к Программе

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 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 менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

Приложение № 7 к Программе

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

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

Приложение № 8 к Программе

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

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

Приложение № 9 к Программе

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

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