

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа Усольского муниципального района
Иркутской области»
(МБУДО «СШ Усольского района»)**

РАССМОТРЕНА на заседании методического совета протокол № 1 от 29.08.2024г	ПРИНЯТА на заседании педагогического совета протокол № 1 от 29.08.2024г	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МБУДО «СШ Усольского района» Козулин Е.В. № 204/2 от 12.09.2024г
--	--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

По этапам спортивной подготовки НП, УТ(СС)

С учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

(Приказ Минспорта России от 24.10.2022 N 851)

Срок реализации Программы:

до 8 лет

Разработчики Программы:

- тренер-преподаватель по лыжным гонкам
МБУДО «СШ Усольского района», первая
квалификационная категория Поликарпов
М.А.

- тренер-преподаватель по лыжным гонкам
МБУДО «СШ Усольского района», первая
квалификационная категория Поликарпова
Ф.А.

- тренер-преподаватель по лыжным гонкам
МБУДО «СШ Усольского района», без
категории Кихтенко Д.М.

Рецензент Программы:

- доцент кафедры «Физкультурно-спортивных
и Медико –биологических дисциплин»
ФБГОУ ВПО «ИГУ», канд. пед.наук
Пружинин К.Н.

Белореченский 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:	6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».....	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:.....	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	20
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	21
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	24
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	25
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	25
4.2. Учебно-тематический план.	25
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.....	26
5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "лыжные гонки" основаны на особенностях вида спорта "лыжные гонки" и его спортивных дисциплин.	26
5.2. Техника безопасности	26
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.....	29
6.1 Материально-технические условия реализации Программы.....	29
6.2. Кадровые условия реализации Программы:	33
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	35

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее - **Программа**) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности дисциплин вида спорта – **лыжные гонки (номер-код - 0310005611Я)** минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. N 733 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
классический стиль - спринт	0310233611Я
классический стиль 0,5 км	0310013811Н
классический стиль 1 км	0310023811Н
классический стиль 3 км	0310033811Н
классический стиль 5 км	0310043811С
классический стиль 7,5 км	0310423811Н
классический стиль 10 км	0310053811Я
классический стиль 15 км	0310063811Я
классический стиль 20 км	0310073811Я
классический стиль 30 км	0310083811Я
классический стиль 30 км (масстарт)	0310373811Я
классический стиль 50 км	0310093811Г
классический стиль 50 км (масстарт)	0310363811Я
классический стиль 70 км	031010811М
командный спринт	0310353611Я
свободный стиль - спринт	0310403611Я
свободный стиль 0,5 км	0310113811Н
свободный стиль 1 км	0310123811Н
свободный стиль 3 км	0310133811Н
свободный стиль 5 км	0310143811С
свободный стиль 7,5 км	0310413811Н
свободный стиль 10 км	0310153611Я
свободный стиль 15 км	0310163611Я
свободный стиль 20 км	0310173811Я
свободный стиль 30 км	0310183811Я
свободный стиль 30 км (масстарт)	0310383611Я
свободный стиль 50 км	0310193811Г
свободный стиль 50 км (масстарт)	0310393611Г
свободный стиль 70 км	0310203811М
скиатлон (5 км + 5 км)	0310263811Д
скиатлон (7,5 км + 7,5 км)	0310463611Б
скиатлон (10 км + 10 км)	0310473811Ю
скиатлон (15 км + 15 км)	0310483611А
персьют (5 км + 5 км)	0310213811С
персьют (7,5 км + 7,5 км)	0310453811Б
персьют (10 км + 10 км)	0310223811А
персьют (15 км + 15 км)	0310443811А
эстафета (4 чел. x 3 км)	0310433811Д
эстафета (4 чел. x 5 км)	0310243611С
эстафета (4 чел. x 10 км)	0310253611А

лыжероллеры – командная гонка	0310281811Я
лыжероллеры - масстарт	0310291811Я
лыжероллеры - персьют	0310301811Я
лыжероллеры – раздельный старт	0310271811Я
лыжероллеры - спринт	0310311811Я
лыжероллеры – эстафета (2 чел. x 2,5 км) x 3	0310341811Я
лыжероллеры – эстафета (3 чел. x 10 км)	0310321811М
лыжероллеры – эстафета (3 чел. x 6 км)	0310331811М

Краткая характеристика вида спорта

Лыжные гонки — это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр.

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

Таблица 2

Влияние физических качеств на результативность по виду спорта лыжные гонки

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки.

Иные цели Программы:

- Обеспечение единства основных требований к структуре, содержанию и плановости осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;

- Выполнение объема соревновательной деятельности лицами, проходящих спортивную подготовку, и лицами, ее осуществляющих, предусмотренной в соответствии

с реализуемой программой спортивной подготовки;

- Выполнение нормативов физической подготовки на каждом из этапов и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин);

- Подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

Организация занятий по программе спортивной подготовки осуществляется по следующим этапам:

Этап начальной подготовки – 3 года.

На данном этапе зачисляются дети в возрасте 9 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие вступительные испытания, и имеющие письменное разрешение врача, содержащее разрешение заниматься лыжными гонками. Тренировочный процесс этапа начальной подготовки носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления. По окончании этапа начальной подготовки юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы для зачисления на последующий этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, УТЭ) – 5 лет.

Перевод и зачисление в группы спортивной специализации происходит на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших нормативы для зачисления по общефизической и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, таблица № 3 (в соответствии с ФССП по виду спорта «лыжные гонки», приложение №1):

Таблица 3

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

**На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившие требования, необходимые для зачисления в учебно - тренировочные группы, согласно нормативам по физической подготовке, установленные Организацией для этой возрастной группы. При этом, при комплектовании групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.*

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить переутомления. Объем работы обучения определяется из расчета недельного режима работы в часах на 52 недели для определенного года обучения, и реализуется в следующих видах (формах) обучения:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;

- смешанные учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	16 - 18
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	832 - 936

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

- **учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий;**

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации учебно-тренировочных занятий: специфика вида спорта, средства учебно-тренировочного занятия, количество спортсменов, контролируемых тренером, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

Групповые учебно-тренировочные занятия как организационная форма, позволяют тренерам управлять максимальными нагрузками; этот вид учебно-тренировочных занятий наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в командных видах спорта и единоборствах. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных учебно-тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные учебно-

тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах и единоборствах.

Смешанные учебно-тренировочные занятия часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах индивидуальные части тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

Таблица 5

Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации

Виды учебно-тренировочных занятий	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

- учебно-тренировочные мероприятия (приложение №3 ФССП);

Таблица 6

N 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

- **самостоятельная подготовка по индивидуальным планам**, в том числе с использованием дистанционных технологий должна составлять не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта;

- **спортивные соревнования (приложение № 4 ФССП);**

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив;

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	3	6	9
Основные	-	2	6	8

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Иные виды (формы) обучения:

- **контрольные мероприятия** - система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей спортивной подготовки, для оценки влияния учебно-тренировочного процесса на величину морфологических и функциональных изменений, происходящих в организме обучающихся, на реальные сдвиги показателей общей физической и специальной подготовленности, а также изучение адекватности и эффективности объема тренировочной и соревновательной деятельности.

- **инструкторская и судейская практики** - процесс овладения, обучающимися, теоретическими знаниями, практическими умениями в области судейства и организации соревнований, проведение тренировок по виду спорта – лыжные гонки. Итоговым результатом практики является выполнение требований по присвоению звания «Юный судья» и «инструктора общественника по спорту».

- **медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия** предусматривают совокупность параметров, средств, методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функциональных возможностей и состояния организма обучающихся с учетом экстремальных, тренировочных и соревновательных воздействий (нагрузок).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Примерный годовой учебно-тренировочный план Организации составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах), определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад в реализацию общей цели реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (в соответствии с пунктом 15 ФССП приложений №2 и №5).

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	61 - 64	58 - 60	40 - 42	34 - 36
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21	25 - 28	28 - 30	30 - 32
3.	Спортивные соревнования (%)	1 - 2	1 - 3	2 - 4	10 - 12
4.	Техническая подготовка (%)	15 - 18	10 - 12	16 - 18	10 - 12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	14	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2		3	
		Наполняемость групп (человек)			
		12		10	
		1.	Общая физическая подготовка	194	246
2.	Специальная физическая подготовка	56	104	218	280
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	29	112
4.	Техническая подготовка	50	42	116	94
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	8	15	56
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	15	38
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	29	38
Общее количество часов в год		312	312	416	728

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Основные задачи воспитательной работы:

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

Для формирования физически здоровой личности – необходимо создание благоприятных условий, и повышение мотивации для достижения высоких результатов в спорте.

План воспитательной работы должен содержать:

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

В процессе учебно-тренировочной и воспитательной работы решаются разнообразные задачи: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие гармоническому развитию, повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования технико-тактической подготовки, прочное овладение основами техники передвижения на лыжах, приобретение соревновательного опыта, совершенствование морально-волевых качеств.

Таблица 10

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;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - знание этики поведения спортивных судей. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
1.3.	Основы профессионального самоопределения	<ul style="list-style-type: none"> - формирование социально-значимых качеств личности; - развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе); - развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; - приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; - приобретение опыта проектной и творческой деятельности. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к 	В течение года

		организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - проведение бесед о гигиене.	
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
2.3	Формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом	-проведение бесед с учащимися групп по технике безопасности (на тренировочных занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе и т.д.); -профилактика и информирование неприменения допинга среди спортсменов: -проведение велопробегов, посещение музеев, выставок, просмотр кинофильмов.	В течении 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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3.	Воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма	- проведение конкурсов, эстафет, внутри школьных спартакиад, традиционных соревнований; - привлечение обучающихся СШ в сборные спортивные команды; - организация встреч с ветеранами спорта, чемпионами Мира, Олимпийских игр, ведущими игроками сборных команд РФ.	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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; - развитие умения сравнивать,	В течение года

		выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.	
4.2.	Специальные навыки	<ul style="list-style-type: none"> -умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; -умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; -умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; -умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений. 	В течении года
5.	Вариативные предметные области		
5.1	Различные виды спорта и подвижные игры	<p>Гимнастика: Упражнения на снарядах, ходьба, приседание, прыжки. Упражнения в висах и упорах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание и подъемы. Лазание (канат, шест).</p> <p>Акробатика: Кувырки, стойки, Подъемы разгибом. Перевороты.</p> <p>Плавание: длительное плавание.</p> <p>Ручной мяч: Передвижения, передачи мяча, ловля мяча, ведение мяча, бросок мяча. Индивидуальные и групповые действия игроков.</p> <p>Легкая атлетика: Прыжки в длину, в высоту. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересеченной местности (кроссы). Эстафетный бег.</p> <p>Подвижные игры: - По преобладающему виду действий и движений: подвижные</p>	

		<p>игры с ходьбой и бегом; подвижные игры с прыжками; подвижные игры с метанием; подвижные игры с лазаньем, ползанием, перелезанием; подвижные игры с ловлей, передачей, перекачиванием мяча; подвижные игры с различными предметами;</p> <p>- По преимущественной направленности развития физических способностей: развитие скоростных способностей; развитие скоростно-силовых способностей; развитие силовых способностей; развитие координационных способностей; развитие выносливости;</p> <p>- По степени интенсивности: подвижные игры малой психофизической нагрузки; подвижные игры умеренной психофизической нагрузки; подвижные игры тонизирующей психофизической нагрузки; подвижные игры тренирующей психофизической нагрузки.</p>	
5.2	Спортивное и специальное оборудование	<p>- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; - умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; - приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.</p>	

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

Примерный план антидопинговых мероприятий составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу

по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица 11

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.	В течение года	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.	В течение года	Лекции, видеоуроки

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся

соответствующих двигательных навыков.

Таблица 12

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

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

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

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

Этап начальной подготовки:

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного лечебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2. Медико-биологические средства восстановления.

Учебно-тренировочный этап:

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3. Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;

- цветочные и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

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

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "лыжные гонки";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "лыжные гонки" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "лыжные гонки";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки в лыжных гонках (комплексы контрольных упражнений с учетом приложений N 6 - 9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки в лыжных гонках (с учетом приложений N 7 - 9 к ФССП). (приложение – Рабочая программа по виду спорта лыжные гонки).

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта лыжные гонки, и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года,

соответствующего этапу обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании последнего учебного года и считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее, чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта.

По окончании обучения учащемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

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

4.2. Учебно-тематический план.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

5.1. 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 (с учетом главы V ФССП).

5.1.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "лыжные гонки" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

5.1.3. 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".

5.2 Техника безопасности

1. Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с учащимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры и психиатрическое медицинское освидетельствование.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 9 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя. Учащиеся проходят инструктаж по правилам безопасности на каждом тренировочном занятии при построении и отметки учащихся в журнале учета групповых занятий.

Тренер-преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Зал для занятий по лыжным гонкам, должен быть оснащен приточно-вытяжной вентиляцией. Для занятий лыжными гонками учащиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму одежды.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Учащиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- Надеть спортивную форму.
- Проверить санитарно-гигиенические условия в спортивном/тренажерном зале.
- Осмотреть половое покрытие спортивного/тренажерного зала, оно должно ровным, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).
- Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.
- Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.
- Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек и пр.
- Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. Требования безопасности во время занятий:

- Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя.
- Обучающиеся должны располагаться в зале, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Соблюдать дисциплину на занятиях

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно уведомить руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызвать медицинского работника и скорую помощь;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию учащихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

5. Требования безопасности по окончании занятия:

- убрать инвентарь в специально отведенное место;
 - отключить электроприборы;
 - выключить свет.
 - принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом
6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие спортивного/тренажерного зала.;
- наличие спортивного стадиона/лыжной трассы для занятий на улице;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

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 тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 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.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для
прохождения спортивной подготовки**

1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки	штук	1

	лыжных трасс)		
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4
37.	Нетканый материал «Фибертекс»	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегафон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

Обеспечение спортивной экипировки

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

Таблица 20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-		1
9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1

10	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2
11	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
13	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
14	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
15	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3
16	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
17	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (с учетом подпункта 13.2 ФССП)

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).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Организации (с учётом подпункта 13.1 ФССП).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным

приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).;

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Организации, осуществляющей спортивную подготовку, рекомендуется самостоятельно планировать и осуществлять мероприятия по повышению квалификации тренерского состава и других специалистов, включающие в себя следующие виды обучения:

- краткосрочное тематическое обучение по вопросам спортивной подготовки;
- тематические и проблемные семинары по научно-практическим вопросам совершенствования спортивной подготовки;
- длительное обучение тренерского состава и других специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования, имеющей соответствующую лицензию, для углубленного изучения актуальных проблем спортивной подготовки.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, рекомендуется осуществлять подготовку работников и дополнительное профессиональное образование работников со следующей периодичностью:

- для педагогических работников - не реже одного раза в три года (Часть 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" редакция от 03.02.2014);
- для специалистов, непосредственно участвующих в осуществлении спортивной подготовки, но не являющихся педагогическими работниками - не реже чем один раз в четыре года;
- для руководителей, заместителей руководителей, руководителей структурных подразделений и иных специалистов, не относящихся к основному персоналу - не реже чем один раз в пять лет.

Профессиональная подготовка, переподготовка, повышение квалификации работников и их обучение могут проводиться как на базе самой организации, осуществляющей спортивную подготовку, так и в образовательных организациях дополнительного профессионального образования, имеющих соответствующую лицензию, на основании договоров оказания услуг.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, рекомендуется разработать локальный акт (например: "Положение о повышении квалификации, профессиональной подготовке и переподготовке работников"), в котором предусмотреть следующее:

- количество работников, ежегодно направляемых на обучение за счет средств соответствующего бюджета;
- перечень видов и тематических направлений подготовки кадров, по которым тренерский состав и другие специалисты проходят обучение, подготовку и переподготовку по инициативе работодателя и, соответственно, за счет средств организации;
- категории работников, которые могут обучаться по собственной инициативе и за свой счет.

Работники организации, осуществляющей спортивную подготовку, направляются на соответствующую подготовку в определенные сроки, в соответствии с утвержденным в организации, осуществляющей спортивную подготовку, планом профессиональной подготовки на основании распорядительного акта организации (приказа руководителя).

По окончании обучения организации рекомендуется запросить у работника полученное по результатам обучения свидетельство, сертификат или диплом (или копию), а в случае обучения за счет организации (учреждения) также договор, счет-фактуру и акт выполненных работ.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Абатуров Р.А. Соотношение тренировочных нагрузок различной интенсивности у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. - М.: Проспект, 2012. - 321 с.
2. Абатуров Р.А., Огольцов И.Г. Планирование тренировочной нагрузки в подготовительном периоде. - М.: Лыжный спорт, 2013. - 356 с.
3. Аникин А.П., Ванеев В.И., Коленько Е.Н., Степанов Е.Н. Подготовка юных лыжников. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 324 с.
4. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Методики специальной подготовки лыжников-гонщиков. - М.: Академия, 2014. - 208 с.
5. Богданов Г.П. Специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков младших разрядов. - М.: Просвещение, 2013. - 192 с.
6. Блинов В.М. Оптимальное чередование упражнений в тренировке. - М.: Проспект, 2012. - 336 с.
7. Бутин И.М. Лыжный спорт. - М.: Владос-Пресс, 2013. - 192 с.
8. Ведении В.П. С чего начинается лыжная подготовка. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 316 с.
9. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. - М.: ФИС, 2013. - 322 с.
10. Евстратов В.Д., Чукарин Г.П., Грушин Д.В. Применение специальных средств. Тренировка лыжника-гонщика в подготовительном периоде. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 389 с.
11. Каменский В.И. Планирование спортивной тренировки. Лыжные гонки - учебное пособие для тренеров. - М.: ФИС, 2014. - 298 с.
12. Колодяжная И.А. Построение микроциклов тренировки. - М.: Лыжный спорт, 2014. - 164 с.
13. Копе К.К. Методика применения специально-подготовительных управлений лыжника-гонщика. - М.: Лыжный спорт, 2012. - 296 с.
14. Людеков П.И., Спиридонов К.И. Лыжный спорт. - М.: ФИС, 2011. - 213 с.
15. Маковой С.К. Нормирование тренировочных нагрузок у лыжников массовых разрядов. - М.: Академия, 2014. - 289 с.
16. Маликов В.М., Раменская Т.И. Оценка специально-подготовительных упражнений лыжника-гонщика. - М.: Лыжный спорт, 2012. - 238 с.
17. Манжосов В.И. Тренировка лыжников-гонщиков. Очерки теории и методики. - М.: ФИС, 2014. - 296 с.
18. Михалев В.И. Влияние интенсивности занятий на тренированность лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. Лыжный спорт. - М.: Проспект, 2012. - 129 с.
19. Матвеев Л.Я. Специальная подготовка лыжников-гонщиков в соревновательном периоде. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 126 с.
20. Огольцов И.Г. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: ФИС, 2011. - 189 с.
21. Огольцов И.Г., Кузьмин Н.И. Лыжная подготовка. Сборник статей. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 200 с.
22. Раминская Т.И. Специальная подготовка лыжника. - М.: Спорт Академ Пресс, 2013. - 228 с.

23. Раминская Т.И. Техническая подготовка лыжника. Учебно-практическое пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 264 с.

24. Солдатов А.Д. Подготовка юных лыжников. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 324 с.

25. Шапошникова В.И. Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 135 с.

Перечень цифровых образовательных ресурсов

1. Информационно-правовой портал «Гарант» [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.garant.ru>, свободный. - Заголовок с экрана.

2. Информационно-правовой портал КонсультантПлюс [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.consultant.ru>, свободный. - Заголовок с экрана.

3. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://mon.gov.ru/>, свободный. - Заголовок с экрана.

4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.minisport.gov.ru/sport/Podgotovka/82/5502>, свободный. - Заголовок с экрана.

5. Федеральное агентство по образованию [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru/>, свободный. - Заголовок с экрана.

Перечень информационно-методического обеспечения

1. Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»

2. Письма Министерства образования и науки РФ от 21.10.2010 № 03-248 и приказа Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья учащихся и воспитанников»

3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41

4. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

6. Приказа Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

7. Федерального закона от 29.12.2012 г. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации", N 273-ФЗ

8. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (приказ Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 года № 733)