

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Спортивная школа «Олимп»  
Кукморского муниципального района Республики Татарстан**

Принято тренерским советом  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
Введена в действие  
Приказом №  
от

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБУ ДО «СШ «Олимп»

\_\_\_\_\_ Р.Р.Набиуллин

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта**

**«Горнолыжный спорт»**

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по  
виду спорта по лыжным гонкам, утвержденного приказом Минспорта России  
от 31 октября 2022 г. №881.

(Зарегистрировано в Минюсте РФ 18 октября 2022 г. №70585)

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальный этап 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства-не ограничивается
- Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – с 8 лет и старше.**

**Сведения о разработчиках  
программы:**

Мухтарова З.А. зам.  
директора по СР  
Закирова Н.А. инструктор-  
методист  
Наумов Н.Е.. тренер-  
преподаватель по  
горнолыжному спорту

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **«Горнолыжный спорт»** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «горнолыжный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России 17 сентября 2022г. №733 (далее – ФССП).

Программа является основным регламентирующим документом, направлена на физическое воспитание и физическую подготовку лиц, не достигнувших возраста 18 лет, посредством их участия организационных и (или) самостоятельных занятиях, физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а так же на подготовку спортивного резерва.

Программа разработана на основании следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 329-ФЗ);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее - Приказ № 999);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее - Приказ № 634);

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от «23» октября 2020 года № 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» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее - Приказ № 1144н).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20).

В соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525).

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и

молодёжи»;

СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения»;

СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и ( или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Основные противопожарные требования установлены:

Федеральный закон от 22 июля 2008г. №123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности»;

Свод правил 1.13130.2020 «Системы противопожарной защиты. Эвакуационные пути и выходы»;

Правила противопожарного режима в Российской Федерации от 16 сентября 2020г. №1479;

Свод правил 4.13130.2013 «Системы противопожарной защиты. Ограничение распространения пожара на объектах защиты. Требования к объемно-планировочным и конструктивным решениям».

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 и повышения уровня спортивного мастерства обучающихся, достижение ими высоких результатов на каждом этапе обучения, участие в различных соревнованиях и повышение разрядов.

Основными задачами реализации образовательных программ являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Лыжные гонки это длительные, высоко активные мышечные усилия с участием более 2/3 мышечной массы тела. В данной связи профильным двигательным качеством у лыжников является выносливость. Длительное и глобальное мышечное напряжение предъявляет высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам, достигающим максимального развития к 21 – 22-му году жизни. Именно поэтому возраст большей части мировой элиты лыжников гонщиков находится в диапазоне от 22 до 32 лет. Для высококвалифицированных лыжников характерны функциональные особенности, к которым относятся высокие величины максимального потребления кислорода (МПК) и жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ), увеличенный объём сердечной мышцы. Пульс в состоянии покоя находится в диапазоне 39–45 сокращений в минуту.

Следующим по значимости двигательным качеством являются скоростно-силовые. Успешное преодоление многочисленных подъёмов невозможно без достаточного их развития. При этом, чем короче дистанция, тем большее влияние имеет это качество.

Возраст начала специализированной подготовки лучших гонщиков страны 16 – 17 лет. На уровне олимпийских игр и чемпионатов мира, сильнейшие лыжники мира способны конкурировать в течение 5 – 6 лет. Некоторые супер-одарённые гонщики выдерживают конкуренцию до 15 лет.

На этапе начальной подготовки нет необходимости в дорогостоящих спортивных сооружениях. Минимум необходимых условий - пара лыж и лесной массив создают благоприятные возможности для развития лыжных гонок на периферии, за пределами крупных мегаполисов. Это одна из причин того, что сборные команды СССР и России в разные годы на 90 – 75 % формировалась из жителей сёл, посёлков, деревень или мелких городов.

На зимних Олимпийских играх и Чемпионатах мира разыгрывается 12 комплектов наград. Ещё 11 комплектов разыгрывается в биатлоне и 3 комплекта в двоеборье, составной частью которых является лыжная гонка. В совокупности это 25 % от всей программы современных зимних Олимпийских игр.

В диапазоне классических по длине дистанций у мужчин (10 – 50 км) имеются гонщики успешнее выступающие или на коротких, или длинных

дистанциях. Третью группу составляют лыжники универсалы, одинаково успешно выступающие во всём диапазоне обозначенных дистанций. Отдельную группу составляют спортсмены, успешно выступающие в лыжном спринте (до 1,8 км).

Соревнования по лыжным гонкам у мальчиков и девочек на начальном этапе подготовки проводят на дистанциях в диапазоне 0,8–5км.

### **Специфика организации учебно-тренировочного процесса**

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях;

Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год (в том числе 46 недель непосредственно в условиях учреждения и 6 недель в условиях спортивного оздоровительного лагеря и (или) самостоятельной подготовки).

Учебно-тренировочный процесс в организации, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки поиндивидуальным планом спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

С учётом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## **2. 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	неограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	неограничивается	17	1

### 1.2.2. 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

### 1.2.3. Виды (формы) обучения

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

-на этапе начальной подготовки - 2 часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

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

### **Основные элементы спортивной подготовки:**

1) **Определение:** спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях;

#### **2) Виды спортивной подготовки:**

**Определение:** Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Определение:** Технической подготовкой называется учебно-тренировочный процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Определение:** Тактической подготовкой называется учебно-тренировочный процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Определение:** Физической подготовкой называется учебно-тренировочный процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для



совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Определение: ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорт.

Средства ОФГ: бег, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Определение: СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Определение: Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Структура системы многолетней подготовки включает в себя:

- 1) этап начальной подготовки (НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (УТ (СС) (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (ВСМ):

Структура учебно-тренировочного занятия: учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Во вводной части необходимо создать рабочую обстановку, ознакомить занимающихся с намеченным содержанием урока, создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние и дать четкое представление о содержании основной части занятия: объеме, интенсивности и распределении тренировочных нагрузок. Продолжительность вводной части около 5 минут.

В подготовительной части разминка обеспечивает преодоление периода вработывания организма. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок.

Разминка делится на 2 части – общую и специальную. Задача общей разминки - активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для достижения этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех групп мышц и частей тела. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняется специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 80-85% времени, отводимого на занятие.

Заключительная часть направлена на обеспечения постоянного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние. В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием и тп. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии учебно-тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

Иные виды (формы обучения):

- контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров - преподавателей. На этих занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.
- соревновательные занятия применяются для формирования у обучающихся спортсменов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований: турниры или товарищеские встречи, для корректировки состава команды.
- внеурочные занятия проводятся в качестве различных воспитательных и оздоровительных мероприятий (походы, экскурсии, игры на свежем воздухе).

*Общая физическая подготовка (ОФП)* имеет приоритетное значение, так как представляет симбиоз двигательных качеств, составляющих фундамент для процесса становления спортивного мастерства на всех его следующих этапах. Значение её компонентов в лыжных гонках по мере их значимости –выносливость; скоростно-силовые; координация и сила; быстрота и гибкость. Для развития этих базовых качеств имеется много различных тренировочных средств. При этом, чем более разнообразнее применяемые средства подготовки, тем более прочной и разносторонней будет общая физическая подготовленность.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* это развитие приоритетных двигательных качеств и формирование навыков и умений специфичных для конкретного вида спорта. Применительно к этапу начальной подготовки данную формулировку следует понимать следующим образом: выносливость приоритетное качество СФП в лыжных гонках, которое следует развивать исключительно аккуратно с интенсивностью, вызывающей незначительное напряжение сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Длительное использование высокой скорости передвижения категорически недопустимо, оно оказывает негативное влияние на неокрепший развивающийся организм начинающих лыжников.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта. Основными средствами СФП являются, передвижение на лыжах и специальные упражнения. Специальные подготовительные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажёрах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного хода. Ввиду того, что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увеличение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП.

В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки – технической, тактической и специальной психической.

При работе с детьми на этапе начальной подготовки нужно аккуратно планировать тренировки на выносливость, в связи с их утомительностью и монотонностью. Следует также учитывать, что естественная для детей этого возраста повышенная двигательная активность, а также тренировочные средства, направленные на освоение техники передвижения на лыжах, развитие координации и скоростных качеств, занимающие основное место в тренировке юных спортсменов, оказывают косвенное влияние на развитие выносливости.

#### *Техническая, технико-тактическая подготовка.*

В процессе первых трёх лет необходимо освоить:

- способы передвижения классическими лыжными ходами; способы передвижения коньковым и лыжными ходами;
- переход с одного хода на другой;
- способы подъёмов, спусков и поворотов.

Занимаясь технической подготовкой, следует помнить, что структуру движений, сформированную с ошибками и доведённую до автоматизма, исправить очень трудно.

Технико-тактическая подготовка подразумевает применение различных лыжных ходов сообразно меняющимся условиям: рельеф местности, состояние лыжни, баланс трения скольжения и сцепления. Все возможные комбинации этих условий требуют в каждом конкретном случае адекватной специфической структуры движений лыжника-гонщика.

В процессе тренировочных занятий и участия в соревнованиях начинающих спортсменов, возникает необходимость овладения знаниями, нужными для успешного освоения программы. Эти знания направлены на осмысление того, что связано с тренировкой и в конечном итоге на

повышение интеллекта. Освоение этих знаний происходит параллельно с освоением практического раздела.

*Участие в соревнованиях* происходит сообразно календаря спортивных мероприятий для детей 9 – 11 лет.

## 2.4. Учебно-тренировочные мероприятия

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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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	-	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток	

### **2.1. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».**

Все известные соревнования составляют две группы – контрольные и основные.

Контрольные проводят для определения степени подготовленности спортсменов. По результатам таких стартов происходит оценка эффективности избранного варианта тренировки с возможной её последующей коррекцией. К числу контрольных стартов можно отнести официальные календарные соревнования и специально запланированные для своего контингента.

Основные соревнования направлены на выявление лучших личных и командных результатов. В первый год начального этапа подготовки планируют только контрольные соревнования.

## **2.1. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия**

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

Восстановительные мероприятия стали составной неотъемлемой частью системы подготовки взрослых и молодых спортсменов. Состав средств восстановления зависит от возраста и квалификации, а также от характера выполненной нагрузки в микроцикле.

Средства восстановления делят на три группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

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



восстановления. Установлено, что последствия утомления ликвидируются быстрее, если использовать не пассивный, а активный отдых.

*Медико-биологические средства* восстановления. Они занимают особенное, специфическое место в системе реабилитации спортсменов на начальном этапе подготовки. К их числу относятся: рациональное питание, массаж, сауна.

*Психологические средства* восстановления на этапе начальной подготовки не применяются.

*Рациональное питание* обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Суточный рацион должен быть разделен на несколько приемов для лучшего усвоения пищевых веществ, сохранения чувства сытости на протяжении дня и исключения чрезмерного наполнения желудочно-кишечного тракта большим количеством пищи. Нерегулярное питание ухудшает пищеварение и способствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

Важно соблюдать определенные интервалы между приемами пищи и тренировками. Нельзя приступать к тренировкам вскоре после еды, так как наполненный желудок ограничивает движения диафрагмы, что затрудняет работу сердца и легких, снижая тем самым деятельность спортсмена. С другой стороны, мышечная деятельность препятствует пищеварению, так как уменьшается секреция пищеварительных желез и происходит отток крови от внутренних органов к работающим мышцам.

После физической нагрузки основной прием пищи должен быть не ранее чем через 40-60 мин.

### 1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	10		4	1	
		1.	Общая физическая подготовка (%)	61-64 <b>143-150</b> <b>190-200</b>	58-60 <b>180-187</b> <b>241-249</b>	40-42 <b>208-218</b> <b>290-306</b>	34-36 <b>282-300</b> <b>318-337</b>
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21 <b>42-49</b> <b>56-66</b>	25-28 <b>78-87</b> <b>104-116</b>	28-30 <b>146-156</b> <b>204-218</b>	30-32 <b>250-266</b> <b>280-300</b>	35-37 <b>364-385</b> <b>436-462</b>	38-40 <b>474-300</b> <b>632-666</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2 <b>2-4</b> <b>3-6</b>	1-3 <b>3-9</b> <b>4-12</b>	2-4 <b>10-20</b> <b>14-28</b>	10-12 <b>83-100</b> <b>93-112</b>	12-14 <b>125-146</b> <b>150-175</b>	16-18 <b>200-300</b> <b>266-300</b>
4.	Техническая подготовка (%)	15-18 <b>35-42</b> <b>47-56</b>	10-12 <b>31-37</b> <b>42-50</b>	16-18 <b>83-94</b> <b>117-131</b>	10-12 <b>83-100</b> <b>93-100</b>	10-12 <b>104-125</b> <b>125-150</b>	8-10 <b>100-124</b> <b>133-166</b>
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2 <b>2-4</b> <b>3-6</b>	1-3 <b>3-9</b> <b>4-12</b>	2-4 <b>10-20</b> <b>14-28</b>	3-5 <b>25-42</b> <b>28-47</b>	4-6 <b>42-62</b> <b>50-75</b>	5-7 <b>62-87</b> <b>83-116</b>
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3 <b>5-15</b> <b>7-21</b>	2-4 <b>17-33</b> <b>19-37</b>	2-4 <b>21-42</b> <b>25-50</b>	2-4 <b>25-50</b> <b>33-66</b>
7.	Медицинское, медико-биологическое	1-3 <b>2-6</b> <b>6-8</b>	1-3 <b>3-9</b> <b>4-12</b>	2-4 <b>10-20</b> <b>14-28</b>	2-4 <b>17-33</b> <b>19-37</b>	4-6 <b>42-62</b> <b>50-75</b>	8-10 <b>100-124</b> <b>133-166</b>

кие, восстанови тельные мероприят ия, тестирован ие и контроль( %)							
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664	

### 1.2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Проф ориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений 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; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика	В течение года

		переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	
2.3	Цикл бесед...	«Ответственность человека за экстремистские проявления», «Здоровый образ жизни»: «Пристрастия, уносящие жизнь», Беседы по профилактике ЗОЖ: «Счастье зависит от здоровья», «Компьютер и здоровье». Круглый стол: «Допинг и его влияние на организм спортсмена» среди групп ТСС. Спортивные состязания «Папа и я – в хоккее», «Я стартую с папой». «Хоккей на валенках», «Веснушки», «Часовая гонка», «А ну-ка, догони...» Зимние забавы. Подвижные игры. Лыжные эстафеты. Беседа на тему по профилактике ВИЧ «Чтобы не было беды...» Проведение недели «Зимних видов спорта».	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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	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 Беседы на темы: «О доблести, о подвиге, о славе», «Во славу Отечества». Посещение ветерана ВОВ. Участие в акции «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк». Беседа: «И память на то дана, чтобы помнить!»	В течение года

	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; Участие во Всероссийском дне бега «Кросс наций» и «Лыжня России»	В течение года
3.3.	Нравственное воспитание	1.Беседы по профилактике коррупции: «Чем отличается взятка от подарка?» «Что такое честность?» 2.Беседы по профилактике терроризма и экстремизма: «Жизнь без опасности – первые шаги к самостоятельности». 3.Беседы по профилактике наркомании на тему: «Урок во имя жизни». Родительское собрание на тему: «Тепло родительского сердца – лучшая защита от наркотиков». 4.Встреча с сотрудниками ГИБДД. Беседа на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев детей на дорогах». Конкурс рисунков по ПДД на тему: «Мы за жизнь». 5.Круглый стол с представителями УУП и ПДН по вопросам профилактики детской безнадзорности и суицидального поведения несовершеннолетних; 6.Беседы по профилактике правонарушений: «От шалости к правонарушениям»....	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные</b>	Родительские собрания в группах: 1.«Мы разные, но мы вместе» - Режим спортшколы, «Правила внутреннего распорядка для обучающихся». 2.«Сотрудничество родителей и тренера – залог успеха в спорте». Распространение буклетов.	...

	<b>ые образовательн ые программы спортивной подготовки</b>		
--	--	--	--

### **1.2.6. «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»**

#### **I. Теоретическая часть**

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
-----------------------------------	---	-------------------------	---

Этап начальной подготовки	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>	1 раз в год	Прохождение онлайн - курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов, тренеров. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Прохождение образовательного антидопингового онлайн-курса РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
----------------------------	----------------------------------	-----------------------------	------------------	--------------------



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

	питание обучающихся			учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка

	экипировка по виду спорта			инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-

	мероприятия			тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...		...	...
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

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

### 1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1. Знание терминологии, принятой в хоккее;
2. Подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
3. Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
4. Определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
5. Составить комплекс упражнений по проведению разминки;
6. Составить конспект занятий и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

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

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от педиатра.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии возрастными особенностями развития.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие. Восстановление обеспечивается правильным режимом дня юных спортсменов (достаточный сон, рациональное питание, адекватные физические нагрузки, игры и т.п.). При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются восстановительные средства из перечня (табл.).

#### Перечень восстановительных средств

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
Оптимальный план тренировочного процесса: нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; -оптимальное сочетание общих и специальных средств	Гигиенические: - рациональный и стабильный распорядок дня; -полноценныйотдыхи сон; -соответствие спортивнойодеждыи инвентаря задачам и - условиям тренировок и соревнований;	Психологические: -психологический климат в команде; -взаимопонимание с тренером; -хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; положительная

<p>и методов подготовки;  -вариативность нагрузки;  -рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.  -условия, способствующие ускорению восстановления:  -рациональный режим дня;  -средства переключения (кино, театр, литература и т.д.);  -положительный психологический климат в группе;  - умеренная мышечная деятельность;  - Рациональное планирование тренировочного занятия:  -упражнения для быстрого снятия утомления;  -специальные упражнения для расслабления;  - Выбор места тренировочного занятия;  -рациональная разминка перед тренировкой  -рациональная заминка после тренировки</p>	<p>- состояние и оборудование спортивных сооружений.  Физические:  - баня;  - гидро процедуры;  и др.  Питание:  -сбалансированность по энергетической ценности;  - сбалансированность по составу;  - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;  - соответствие климатическим и погодным условиям.   Фармакологические:  - витамины и минеральные вещества.</p>	<p>эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;  -интересный и разнообразный досуг;  -комфортные условия для тренировки и отдыха;  -и др.</p>
--	---	---



### 1.3 Систему контроля, содержащую:

1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

2. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

4. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

5. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

5.1 на этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «лыжные гонки»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участие в официальных спортивных соревнованиях;  
укрепление здоровья.

5.2. на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической, психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

5.3 на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной, физической, теоретической, технической и психологической подготовленности, соответствующий по виду спорта «лыжные гонки»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

6. 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.

7. 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.

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

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

10. 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. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.**

12. организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

13. требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

13.1. уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационные №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н

(зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный номер №22054)

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

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

14. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает (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 площадки для фигурного катания на коньках;

Наличие хореографического зала;

Наличие тренировочного спортивного зала;

Наличие тренировочного зала;

Наличие раздевалок, душевых;

Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся

физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий »),

Наша спортшкола располагает модульной лыжной базой, где проходят учебно-тренировочные занятия по лыжным гонкам; тренажерным залом, где занимаются дети разных возрастов. Материально-техническая база спортшколы позволяет проводить занятия, в наличии есть частичная амуниция: лыжи с пункта проката.

Оборудование и спортивный инвентарь,  
Необходимые для прохождения спортивной подготовки

### **1.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

В виде спорта «лыжные гонки» в ФССП специальных требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию не предусмотрено.

ФССП по виду спорта «лыжные гонки» представлен перечень оборудования и спортивного инвентаря для осуществления спортивной подготовки.

Оборудование и спортивный инвентарь,  
Необходимые для прохождения спортивной подготовки

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

11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4
37.	Нетканый материал "Фибертекс"	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1

39.	Шкурка	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	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 экипировкой

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





Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуат ации	количес тво	срок эксплуат ации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-		1	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

12.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
14.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
16.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

			я								
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающего я	-	-	2	1	3	1	4	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающего я	-	-	2	1	2	1	4	1
4.	Лыжероллеры	пар	на обучающего я	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающего я	-	-	2	1	2	1	2	1

## **VII. Информационно-методическое обеспечение.**

### **Перечень Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации

<http://minsport.gov.ru/>;

2. Министерство науки и высшего образования Российской

Федерации <http://minobrnauki.gov.ru/>;

3. Федерация лыжных гонок России

[http:// fhr.ru](http://fhr.ru)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ОЛИМП" КУКМОРСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**, Набиуллин Райнур  
Ранифович, директор

**12.12.24** 10:53  
(MSK)

Сертификат FDB6C506604B567BBE22A91DE253C6D9