

Муниципальное образование муниципальный округ город Кировск с подведомственной
территорией Мурманской области

Муниципальная автономная организация дополнительного образования
«Спортивная школа города Кировска»

Принята на заседании
Методического совета

«05.01» 2023 года

Протокол № 1

Директор МАУДО «СП. г. Кировска»

Р. Мянцева Н. В.

«05.01.2023» года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «лыжные гонки»**

Возраст обучающихся: 9 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Автор(ы) – составитель(и):

г. Кировск, 2023 год

Содержание:

	Стр.
1. Общие положения.....	3
1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие.....	5
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	5
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	5
2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	6
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	9
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	11
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	14
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	15
3. Система контроля.....	16
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	17
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	18
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	19
4. Рабочая программа	20
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	20
4.2. Учебно-тематического план	21
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	24
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
6.1. материально-технические условия реализации программы.....	26
6.2. кадровые условия реализации программы.....	31
6.3. информационно-методические условия реализации программы.....	31
7. Приложение 1 «Примерный перечень информационного обеспечения».....	32

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по лыжным гонкам с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733, (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18.10.2022, регистрационный № 70585 (далее ФССП).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» разработана на основе примерной дополнительной программы спортивной подготовки утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «лыжные гонки» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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».

Таблица № 1

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

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	5	12	10

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей Организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

2.2.1. Организация определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.2.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). 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.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки исходя из астрономического часа (60 минут).

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования 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 входят теоретические, практические, восстановительные, инструкторская и судейская практика.

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

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет			
НП 1 года	НП 2 года	НП 3 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года	УТ 5 года	ССМ	
Количество часов в неделю	6	6	8	10	14	16	16	18	20
Общее количество	312	312	416	520	728	832	832	936	1040

часов в год									
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Образовательный процесс носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые, индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам.

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

Самостоятельная подготовка составляет диапазон на менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

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

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18

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

2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Таблица № 4

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «лыжные гонки»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2	3	6	9	10
Основные	-	2	6	8	11

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет			
		НП 1 года	НП 2 года	НП 3 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года	УТ 5 года	ССМ
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	10	14	16	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (чел)								
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки								
1.	Физическая подготовка:	253	251	214	160	180	150	150	160	160
1.1.	Общая физическая подготовка	187	185	148	90	100	70	70	80	80
1.2.	Специальная физическая подготовка	66	66	66	70	80	80	80	80	80
2.	Техническая подготовка	52	52	58	80	100	120	120	130	157
3.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	-	-	55	80	146	166	166	182	189
4.	Аттестация (контрольно-переводные нормативы и испытания)	4	4	4	10	20	30	30	30	30
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская	3	3	21	84	146	190	190	200	210

	практика									
6.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	30	40	50	50	50	60
7.	Медицинское обеспечение	-	2	4	6	6	6	6	24	24
Вариативная часть, формируемая Организацией										
8	Самоподготовка	-	-	48	50	60	80	80	110	150
9	Интегральная подготовка	-	-	12	20	30	40	40	50	60
Общее количество часов в год		312	312	416	520	728	832	832	936	1040

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	25-27
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28	28-30	30-32	35-37
3.	Спортивные соревнования (%)	1-2	1-3	2-4	10-12	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12	10-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	4 -6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

2.5. Календарный план воспитательной работы

Примерный 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:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
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
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	<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 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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Практическая деятельность и	В течение

	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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).	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	В течение года

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

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3

				лекарственных препаратов для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться

				сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

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. Для спортсменов на этапе НП планов инструкторской и судейской практики не предусмотрено.

Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники лыжных ходов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в городе. На этапе спортивного совершенствования обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту. Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

- Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по лыжным гонкам.
- Умение вести судейскую документацию.
- Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером.

Таблица 9.

План инструкторской и судейской практики для обучающихся

№ п/п	Наименование	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1.	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведение тренировочного процесса	-	-	3 час	2 час	2 час
2.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия	-	-	-	1 час	2 час
3.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения соревнований	-	-	-	1 час	2 час
4.	Судейство соревнований в процессе	-	-	-	1 час	2 час

	тренировочного занятия, соревнований школьного уровня					
5.	Организация и проведение школьных соревнований	-	-	-	1 час	2 час
7.	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации соревнований	-	-	-	-	2 час

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по лыжным гонкам, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный врачебный контроль 2 раза в год, по графику кабинета спортивной медицины на базе Апатитской детской поликлиники. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входят:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

- Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.
- Педагогические средства: Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают: - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками; - «компенсаторное» плавание

- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная организация режима дня.

- Психологические средства: Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду,

- осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

3.1. 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;

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

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

- по видам спортивной подготовки;

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

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 первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по виду спорта «лыжные гонки», а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 10.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
3.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся для всех этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
4.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
5.	Другие	Устанавливаются Учреждением самостоятельно	

3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 11.

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.	Бег 60 метров с высокого старта	сек.	Не более		Не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
2.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	см.	140	130	150	140
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			30	25	35	30
4.	Бег на 1000 м	мин., с	6,30	7,00	5,50	6,20

Таблица 12.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
2.	Бег 100 метров	Сек.	Не более	
			16,0	16,8
3.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	См.	Не менее	
			170	155
4.	Бег 1000 метров с высокого старта	Мин., сек.	Не более	
			4,00	4,15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
5.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	Мин., сек.	Не более	
			14,20	15,20
6.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	Мин., сек.	Не более	
			13,00	14,30
3. Уровень спортивной квалификации				
7.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд»; - «второй юношеский спортивный разряд»; - «первый юношеский спортивный разряд»		
8.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд»; - «второй спортивный разряд»; - «первый спортивный разряд»		

Таблица 13.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
4. Нормативы общей физической подготовки				
2.	Бег 2000 метров	Сек.	Не более	
			-	8,35
3.	Бег 3000 метров	См.	Не менее	
			9,40	-
5. Нормативы специальной физической подготовки				
5.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	Мин., сек.	Не более	
			-	17,40
	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км		Не более	
			31,00	-
6.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	Мин., сек.	Не более	
			-	17,00
	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км		Не более	
			28,30	-
6. Уровень спортивной квалификации				
7.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

4.1.1. Этап начальной подготовки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты.

2. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, ходьба направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника гонщика.

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

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических ходов. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических ходов в облегченных условиях. Обучение преодолению подъёмов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «поворотом», падением, соскальзыванием. Обучение поворотам на месте и в движении. Обучение технике спуска в высокой стойке и средней. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования..

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

4.1.2. В учебно - тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства лыжников, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Теоретическая подготовка

1. Лыжные гонки в мире, России, США.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступления российских лыжников-гонщиков на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников. История спортивной школы, достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, обморожениях и потёртостях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход, хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

4. Основы техники лыжных ходов

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Практическая подготовка

1. Физическая подготовка.

Таблица 14.

Допустимые объёмы основных средств подготовки

показатели	Юноши		Девушки	
	Год прохождения спортивной подготовки			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Общий объём	1900-2200	2100-2600	1600-1800	1800-2200

циклической нагрузки, км				
Объём лыжной подготовки, км	700-900	900-1200	600-700	700-1000
Объём бега, ходьбы, имитации, км	1200-1300	1200-1400	1000-1100	1100-1200

Таблица 15.

**Классификация интенсивности тренировочных нагрузок
для занимающихся в УТ – 1, УТ – 2.**

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

Таблица 16.

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников УТ - 1

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	17	17	18	18	17	18	17	18	17	17	17	17	208
Тренировок	17	17	18	18	17	18	17	18	17	17	17	17	208
Бег, ходьба I зона, км	74	130	150	140	90	57	35	35	30	28	30	20	819
Бег II зона, км	30	43	75	100	93	60	47	-	-	-	-	15	463
III зона, км	4	6	6	12	19	11	4						62
IV зона, км	-	4	6	8	4	4	4						30
Имитация, прыжки, км	2	2	3	5	5	5	-						22
Всего	110	185	240	265	210	137	90	35	30	28	30	35	1395
Лыжи													
I зона, км						30	30	50	45	46	42	-	243
II зона, км						30	40	100	130	76	66	-	442
III зона, км							-	10	22	28	32	-	92
IV зона, км							-	5	8	10	5	-	28
Всего						60	70	165	205	160	145	-	805
Общий объём	110	165	180	190	160	197	160	200	235	188	175	35	2200
Спортивные игры, ч	10	10	10	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105

Таблица 17.

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников в УТ - 2

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	17	17	18	18	17	18	17	18	17	17	17	17	208
Тренировок	17	17	18	18	17	18	17	18	17	17	17	17	208
Бег, ходьба I зона, км	74	130	150	140	90	57	35	35	30	28	30	20	819
Бег II зона, км	30	43	75	100	93	60	47	-	-	-	-	15	463
III зона, км	4	6	6	12	19	11	4						62
IV зона, км	-	4	6	8	4	4	4						30
Имитация, прыжки, км	2	2	3	5	5	5	-						22
Всего	110	185	240	265	210	137	90	35	30	28	30	35	1395
Лыжи													
I зона, км						30	30	50	45	46	42	-	243
II зона, км						30	40	100	130	76	66	-	442
III зона, км							-	10	22	28	32	-	92
IV зона, км							-	5	8	10	5	-	28
Всего						60	70	165	205	160	145	-	805
Общий объём	110	165	180	190	160	197	160	200	235	188	175	35	2200
Спортивные игры, ч	10	10	10	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105

Таблица 18.

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников в УТ - 3

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	22	21	22	23	21	22	21	22	22	20	22	22	260
Тренировок	22	21	22	23	21	22	21	22	22	20	22	22	260
Бег, ходьба I зона, км	70	140	180	230	130	50	30	25	30	30	10	80	1005
Бег II зона, км	65	72	110	120	130	90	-	20	10	10	20	25	672
III зона, км	10	15	20	25	35	20	-	-	-	-	-	-	125
IV зона, км	3	6	7	15	7	4	-		-	-	-	-	42
Имитация, прыжки, км	2	6	8	10	8	6	10	-	-	-	-	-	50
Всего	150	239	325	400	310	170	40	45	40	40	30	105	1894
Лыжи													
I зона, км	-	-	-	-	-	20	70	65	130	70	75	-	430
II зона, км	-	-	-	-	-	60	162	170	170	154	110	-	826
III зона, км	-	-	-	-	-	-	8	28	45	50	53	-	184
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	12	25	16	12	-	65
Всего	-	-	-	-	-	80	240	275	370	290	250	-	1505
Общий объём	150	239	325	400	310	250	280	320	410	330	280	105	3399

Спортивные игры, ч	15	20	20	15	12	8	5	5	5	5	5	20	135
--------------------	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	----	-----

Таблица 19.

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников в УТ - 4

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	22	21	22	23	21	22	21	22	22	20	22	22	260
Тренировок	22	21	22	23	21	22	21	22	22	20	22	22	260
Бег, ходьба I зона, км	70	130	170	220	120	40	40	25	20	15	10	75	935
Бег II зона, км	75	98	140	150	165	80	62	25	30	25	20	35	905
III зона, км	10	20	20	30	37	10	5	-	-	-	-	-	132
IV зона, км	3	8	8	13	10	4	-	-	-	-	-	-	46
Имитация, прыжки, км	3	7	11	12	10	8	10	-	-	-	-	-	61
Всего	161	263	349	425	342	142	117	50	50	40	30	110	2079
Лыжи													
I зона, км	-	-	-	-	-	56	100	85	130	100	95	-	566
II зона, км	-	-	-	-	-	85	100	195	182	159	120	-	841
III зона, км	-	-	-	-	-	-	10	35	55	60	68	-	228
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	5	17	30	20	14	-	86
Всего	-	-	-	-	-	141	215	332	397	339	297	-	1721
Общий объём	161	263	349	425	342	283	332	382	447	379	327	110	3800
Спортивные игры, ч	15	16	20	18	14	10	10	8	7	5	8	19	150

Таблица 20.

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков в УТ - 5

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	27	25	27	27	25	27	26	26	26	24	26	26	312
Тренировок	27	25	27	27	25	27	26	26	26	24	26	26	312
Бег, ходьба I зона, км	70	150	180	230	130	40	30	20	15	10	10	85	970
Бег II зона, км	90	113	160	170	179	90	62	30	35	30	30	36	1025
III зона, км	10	20	30	40	45	10	-	-	-	-	-	-	155
IV зона, км	4	8	8	16	10	10	-	-	-	-	-	-	56
Имитация, прыжки, км	4	10	14	14	13	10	12	-	-	-	-	-	77
Всего	178	301	392	470	377	160	104	50	50	40	40	121	2283
Лыжи													
I зона, км	-	-	-	-	-	66	115	120	155	130	115	-	701

I зона, км	-	-	-	-	-	100	130	210	207	169	120	-	936
II зона, км	-	-	-	-	-	13	20	40	60	68	80	-	281
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	7	22	34	22	14	-	99
Всего	-	-	-	-	-	179	272	392	456	389	329	-	2017
Общий объём	178	301	392	470	377	339	376	442	506	429	369	121	4300
Спортивные игры, ч	18	18	20	18	14	12	10	8	7	5	5	20	155

2. Специальная физическая подготовка.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника.

3. Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическим и коньковыми ходами.

Также пристальное внимание уделяется совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системы рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Лица, проходящие спортивную подготовку в УТ свыше 2-х лет в течение сезона должны принять участие в 12-18 стартах на дистанциях 3-10км.(девушки), 5-15км (юноши).

4.2. Учебно-тематическое план

Таблица 21

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

	вида спорта и его развитие			
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/	≈ 600/ 960		

этап (этап спортив ной специал изации)	свыше трех лет обучения:			
	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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	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 экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы

	обществе. Состояние современного спорта			спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренирован ность/ недотренированн ость	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательно й 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 многокомпонент ный 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.
	Восстановительн ые средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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.

5.2. 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, самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 22.

Таблица №22

ВСЕРОССИЙСКИЙ РЕЕСТР ВИДА СПОРТА

6.

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
1	Лыжные гонки	0310005611Я	классический стиль 1 км	0310023611Н
			классический стиль 3 км	0310033611Н
			классический стиль 5 км	0310043611С
			классический стиль 7,5 км	0310423611Н
			классический стиль 10 км	0310053611Я
			классический стиль 15 км	0310063611Я
			классический стиль 20 км	0310073611Я
			классический стиль 30 км	0310083611Я
			классический стиль 30 км (масстарт)	0310373611Я
			командный спринт	0310353611Я
			свободный стиль - спринт	0310403611Я
			свободный стиль 1 км	0310123611Н
			свободный стиль 3 км	0310133611Н
			свободный стиль 5 км	0310143611С
			свободный стиль 7,5 км	0310413611Н
			свободный стиль 10 км	0310153611Я
			свободный стиль 15 км	0310163611Я
			свободный стиль 20 км	0310173611Я
			свободный стиль 30 км	0310183611Я
			свободный стиль 30 км (масстарт)	0310383611Я
эстафета (4 чел. х 3 км)	0310433611Д			
эстафета (4 чел. х 5 км)	0310243611С			
эстафета (4 чел. х 10 км)	0310253611А			
лыжероллеры - раздельный старт	0310271611Я			

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

5.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта

Российской Федерации по виду спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки» не ниже всероссийского уровня.

5.5. 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».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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 лыжной трассы;
- наличие лыже-роллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 23

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Общий перечень для всех этапов			
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)	Пар	1
5.	Держатель для утюга	Штук	3

6.	Доска Информационная	Штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	Штук	4
8.	Измеритель скорости ветра	Штук	2
9.	Крепления лыжные	Пар	12
10.	Лыжероллеры	Пар	12
11.	Лыжи гоночные	Пар	12
12.	Мази лыжные (для различной температуры)	Комплект	12
13.	Мат гимнастический	Штук	6
14.	Мяч баскетбольный	Штук	1
15.	Мяч волейбольный	Штук	1
16.	Мяч футбольный	Штук	1
17.	Набивные мячи (от 1 до 5 кг)	Комплект	2
18.	Накаточный инструмент с 3 роликами	Штук	2
19.	Палка гимнастическая	Штук	12
20.	Палки для лыжных гонок	Пар	12
21.	Парафины лыжные (для различной температуры)	Комплект	14
22.	Полотно нетканое для полировки лыж. Типа «Фиббертекс»	Штук	30
23.	Пробка синтетическая	Штук	24
24.	Рулетка металлическая (50 м)	Штук	1
25.	Секундомер	Штук	4
26.	Скакалка гимнастическая	Штук	12
27.	Скамейка гимнастическая	Штук	2
28.	Скребок для обработки лыж (3 мм)	Штук	30
29.	Скребок стальной для обработки лыж	Штук	10
30.	Снегоход	Штук	1
31.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	Штук	1
32.	Станок для подготовки лыж	Комплект	2
33.	Стенка гимнастическая	Штук	4
34.	Стол опорный для подготовки лыж	Штук	4
35.	Термометр для измерения температуры снега	Штук	6
36.	Термометр наружный	Штук	4
37.	Ускорители лыжные (для различной температуры)	Комплект	4
38.	Утюг для смазки	Штук	4
39.	Флажки для разметки лыжных трасс	Комплект	1
40.	Шкурка шлифовальная (наждачная бумага)	Упаковка	20
41.	Щетки для обработки лыж	Штук	20
42.	Электромегафон	Штук	2
43.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	Комплект	1
44.	Эспандер лыжника	Штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п.п.	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль»	Пар	12
2	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль»	Пар	12
3	Ботинки лыжные универсальные	Пар	12
4	Чехол для лыж	Штук	12
5	Очки солнцезащитные	Штук	12
6	Нагрудные номера	Штук	200

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Лыжи гоночные	Пар	На занимающегося			2	1	3	1
2.	Крепления лыжные	Пар	На занимающегося			2	1	3	1
3.	Палки для лыжных гонок	Пар	На занимающегося			2	1	2	1
4.	Лыжероллеры	Пар	На занимающегося			2	1	2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	Пар	На занимающегося			2	1	2	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1.	Очки солнцезащитные	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Перчатки лыжные	Пар	На обучающегося	-	-	1	2	2	1
3.	Чехол для лыж	Штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	2
4.	Ботинки лыжные	Пар	На обучающегося	-	-	4	1	3	1
5.	Кроссовки для зала	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	Пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Комбинезон для лыжных гонок	Штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
8.	Костюм ветрозащитный	Штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Костюм утепленный	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка (короткий рукав)	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	2
12.	Футболка (длинный рукав)	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
13.	Шорты	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
14.	Термобельё	Комплект	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Жилет утепленный	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
16.	Шапка	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Рюкзак	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации программы

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

6.2.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.2.2.1. 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, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. 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.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

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

6.3.2. Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 1 к программе.

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Аникин Н., Плохой В., Прогнозирование результатов юных гонщиков // Лыжный спорт. – 1976. – Вып. 2.
2. Аникин Н.П., с соавт. Подготовка резерва в лыжных гонках. – Принципы подготовки лыжников-гонщиков. – Сыктывкар. – 1988.
3. Бутин И.М., Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. –1977. – Вып. – 1.
4. Игошина Л.Н., Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в лыжных гонках// Лыжный спорт. – 1980. – Вып. 2.
5. Кузнецов В.К. с соавторами. Актуальные вопросы системы отбора лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. – 1983. – Вып. 1.
6. Манжосов В.Н. Проблемы технической подготовки // Лыжный спорт. – 1985. – Вып. 1.
7. Насолдин В.В. Микроэлементы и витамины в питании юных лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. – 1983. – Вып. 1.
8. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. – М. – 2009. –112 с.
9. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – Киев: «Здоровья». – 1988. – 214 с.
10. Плохой В.Н., Некоторые требования, предъявляемые лыжными гонками к организму спортсменов, и их возрастная изменчивость// Теория и практика физической культуры. – 1981. –№ 2.
11. Плохой В.Н., Возрастная динамика годовых объемов циклической нагрузки//Лыжный спорт. – 1983. – Вып. 2.
12. Плохой В.Н., Соков Е.П., Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков. – Принципы подготовки лыжников-гонщиков. – Сыктывкар. – 1988.
13. Плохой В.Н., Реальность и перспектива // Бег и мы. – 2004. – (42).
14. Плохой В.Н., Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах, Москва, 2018 .
15. Плохой В.Н., Тренировка молодых лыжников гонщиков // Лыжные гонки (электронная версия) 17.04.2019.
16. Плохой В.Н., Истоки // Лыжные гонки (электронная версия) 14.07.2020.
17. Раменская Т. И., Баталов А.Г., Лыжные гонки: учебник. Москва, 2015. - 563 с.
18. Раменская Т. И., Бурдина М. Е., Техническая подготовка лыжников в бесснежный период. ТВТ Дивизион, Москва, 2015. – 143 с.
19. Сергиенко Л.П., Спортивный отбор: теория и практика // Советский спорт – 2013

Интернет – ресурсы:

1. ru.wikipedia.org
2. [ski-medik.com›znamenitye-lyzhniki](http://ski-medik.com/znamenitye-lyzhniki)
3. [referat.yabotanik.ru›...i-sport/izvestnye...lyzhniki...](http://referat.yabotanik.ru/...i-sport/izvestnye...lyzhniki...)
4. flgr.ru