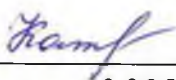


СОГЛАСОВАНО:

Представителем трудового коллектива

  
\_\_\_\_\_ Катаева Т.Л.  
(протокол от 30.06.2023г. № 5)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МАУ  
ДС «Молодость»  
от 30.06 2023г. № 154/1



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

Срок реализации - 8 лет

г. Красноуральск

## Содержание

I. Общие положения-----	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки----	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки -----	3
2.2. Объем дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке -----	3
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки -----	4
2.4. Учебно-тренировочные мероприятия дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке-----	4
2.5. Спортивные соревнования дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке -----	6
2.6. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке -----	6
2.7. Рекомендуемый календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке-----	6
2.8. Рекомендуемый план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке----	7
2.9. Рекомендуемые планы инструкторской и судейской практики дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке-----	9
2.10. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств. -----	10
III. Система контроля -----	12
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)-----	12
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки-----	24
4.2. Рекомендуемый учебно-тематический план представлен в приложении №1 к дополнительной образовательной программе по спортивной подготовке -----	24
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам -----	24
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-----	24
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке-----	25
6.2. Кадровые условия реализации Программы. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками-----	26
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы Нормативные документ-----	26
Приложение 1-----	28

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным Приказом Министерства спорта РФ от 20 июня 2023 г. № 430 "О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки", утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 N 733"

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься лыжными гонками. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет на этап подготовки 3-5 года обучения на тренировочном этапе. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

2.1 Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 1.

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	Возраст зачисления	Минимальная наполняемость
Начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	12	10

2.2. Объем дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке представлены в таблице №2.

Таблица № 2

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

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

- Учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- Тренировочные сборы;
- Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия образовательной программы по спортивной подготовке представлены в таблице №3;

Таблица №3.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий поэтапам спортивной подготовки (кол ичество дней)	
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-

	соревнованиям		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным Соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	

2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней
------	--	---	------------

2.5. Спортивные соревнования образовательной программы по спортивной подготовке представлены в таблице №4.

Таблица №4.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свышегода	До трехлет	Свышетрех лет
Контрольные	2	3	6	9
Основные	1-2	2	6	8

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

## 2.6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-64	58-60	40-42	34-36
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	20-28	28-30	30-32
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	14-18	10-14	16-18	10-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

2.7. Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице №5.

Таблица №5.

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

2.8. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице № 6.

Таблица № 6.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной	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 препарата 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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях



	4. 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
--	---------------------------------------	--	----------------	---

#### 2.9. Рекомендуемые планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика осуществляется на практических текущих занятиях, соревнованиях. При организации инструкторской и судейской практики определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 7.

Таблица № 7.

Рекомендуемый план инструкторской и судейской практики

Умения и навыки	Этап спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап
Работа с документацией	Заполнение и ведение протокола соревнований	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии)
Работа с группой	Организация деятельности с подачей основных строевых команд	Разбор соревнований и установки на соревнования

#### 2.10. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств.

Виды восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические. *Педагогические средства* являются основными применяемыми в тренировочном процессе восстановительными средствами независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится спортсмен. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена.

*Психологические средства* восстановления в процессе подготовки спортсменов направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма.

В спортивной практике с целью поддержания и восстановления работоспособности, восполнения затраченных при выполнении работы энергетических и пластических ресурсов организма в восстановлении нервной системы применяются *медицинские средства* восстановления:

- витаминизация;
- фармакологические препараты, которые имеют растительное и животное происхождение способствуют усилению, или ослаблению обменных процессов, активации иммунной системы, регенеративных процессов. Данные препараты не являются допингами, к ним относятся различные виды адаптогенов, виды препаратов энергетического и пластического

воздействия, иммуномодуляторы, антиоксиданты, витамины, биологически активные добавки;

- гигиенические средства;
- физиологические средства.

Применяемые *физиологические средства восстановления* делятся на постоянные и периодические.

Постоянные физиологические средства используются с целью предотвращения возникновения неблагоприятных функциональных изменений, с целью профилактики развития утомления и переутомления спортсменов.

К ним относятся:

- оптимальный режим работы и отдыха;
- сбалансированное и рациональное питание;
- витаминизация;
- укрепление неспецифического иммунитета;
- физические упражнения общеукрепляющей направленности;
- оптимизация психоэмоционального уровня.

Периодические физические средства восстановления применяются в процессе спортивной подготовки с целью мобилизации резервных возможностей организма, экстренного восстановления и повышения работоспособности.

### III. Система контроля

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

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-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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.

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

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в таблице № 8,9.

Таблица №8.

**НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 11,5      12,0		не более 11,0      11,6	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140      130		не менее 150      140	
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 30      25		не менее 35      30	
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.30      7.00		не более 5.50      6.20	

**НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ"**

Таблица №9.

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 16,0      16,8	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170      155	
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 4.00      4.15	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более 14.20      15.20	
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более 13.00      14.30	

3.2. Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблице №10. Уровень квалификации устанавливается только для учебно-тренировочного этапа подготовки.

Таблица №10

	спортивные разряды - "третий юношеский"
--	---

Тренировочный этап	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки представлены в таблице №11.

Таблица № 11

№П/П	Раздел программы	Содержание учебного процесса
1	Теоретическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура в РФ.</li> <li>2. Значение углубленного медико-биологического обследования</li> <li>3. Фазовый состав и структура движений кон-х и кл-х лыжных ходов</li> <li>4. Периодизация годичного тренировочного цикла</li> <li>5. Особенности тренировки в подготовительном периоде</li> <li>6. Особенности тренировки в соревновательном периоде</li> <li>7. Особенности тренировки в переходном периоде</li> </ol> <p>Темы для изучения углубленной подготовки 5-го г.о.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства</li> <li>2. Резервы функциональных систем организма</li> <li>3. Особенности энергообеспечения физ.упражнений различной интенсивности</li> <li>4. Индивидуальный анализ техники</li> <li>5. Общая и специальная физ.подготовка</li> <li>6. Российские спортсмены на ОИ и ЧМ</li> <li>7. Анализ недостатков подготовленности</li> </ol>

2	Общая физическая подготовка	<p>Начальный этап подготовки</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p> <p>Учебно-тренировочный этап подготовки:</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силы и силовой выносливости, скорости. Статодинамические упражнения, направленные на развитие мышечных групп. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры, направленные на развитие выносливости, координации, ловкости, быстроты.</p>
3	Специально физическая подготовка	<p>Начальный этап подготовки</p> <p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах, лыжероллерах кл.ходами (роликовых коньках кон. ходами) для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</p> <p>Учебно-тренировочный этап подготовки</p> <p>Бег на лыжах, кросс по равнинной и пересеченной местности для развития аэробных и анаэробных возможностей организма. Имитационные упражнения с палками и без. Специальная горнолыжная подготовка. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах классическими и коньковыми ходами.</p>

4	Технико-тактическая подготовка	<p>Начальный этап подготовки</p> <p>Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным душажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.</p> <p>Учебно-тренировочный этап подготовки (1,2 год обучения)</p> <p>Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.</p> <p>Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.</p>
---	--------------------------------	--

		<p>Учебно-тренировочный этап подготовки (3,4,5 год обучения) Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.</p> <p>Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений 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.</p>
--	--	---

5	Участие в соревнованиях, контрольные старты, сдача нормативов	<p>Начальный этап подготовки</p> <p>Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.</p> <p>Учебно-тренировочный этап подготовки (1,2 год обучения) Обучающиеся 1-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 1-5 км. Обучающиеся 2-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 2-10 км. Учебно-тренировочный этап подготовки (3,4,5 год обучения) Обучающиеся 3-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 13-16 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).</p> <p>Обучающиеся 4-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 17-18 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши). Обучающиеся 5-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-15 км (девушки), 5-20 км (юноши).</p>
6	Медицинское обследование	<p>Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень – сентябрь - октябрь) и соревновательного (весна-апрель - май) периодов. Медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога.</p>



7	Восстановительные мероприятия	<p>Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.</p> <p>Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на начальных этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.</p> <p>В учебно-тренировочных группах 3-5-го годов обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства. Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки. Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности. Необходимым условием</p>
---	-------------------------------	--

		<p>восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления</p> <p>Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.</p> <p>Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение</p>
--	--	---

		<p>калорийности суточного рациона: первый завтрак - 5% зарядка второй завтрак - 25%дневная тренировка обед - 35% полдник - 5% вечерняя тренировкаужин – 30%</p> <p><i>Физические факторы.</i> Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны водные процедуры. Эффективность и направленность воздействия данных процедур зависит от температуры и химического состава воды.</p> <p>Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 °С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировкиили после дневного сна. Теплые ванны и души (37- 38°С) обладают седативным действием,повышают обмен веществ и применяются послетренировки. Теплые ванны различногохимического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 минпосле тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) иморские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство –эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртовогоэкстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).</p> <p>В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150- 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15 °С).</p>
--	--	--



		<p><i>Массаж.</i> Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.</p> <p>Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основным приемом - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.</p> <p><i>Психологические средства восстановления</i></p> <p>Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).</p>
--	--	--

8	Инструкторская и судейская практика	<p>Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно- тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.</p> <p>Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.</p> <p>Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.</p> <p>Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно- тренировочных групп 1-2-го года обучения.</p> <p>Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения.</p> <p>Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.</p> <p>Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города.</p> <p>Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.</p>
9	Различные виды спорта и подвижные игры	<p>Для всестороннего и гармоничного развития применяются в тренировочном процессе различные виды спорта (футбол, баскетбол, гандбол, флорбол, лапта, теннис, большой теннис, волейбол). Для этапа базовой подготовки различные подвижные игры на лыжах и без лыж (ленточки, вышибалы, догони мяч, кто первой, выбей мяч и т.д.)</p>

4.2. Учебно-тематический план представлен в Приложении 1 дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки».

#### V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

- Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей 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.

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы представлены в таблице № 12,13, 14.

Таблица № 12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2

7.	Дрель (шуруповерт) (для роторной щетки для обработки лыж)	штук	2
8.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
9.	Измеритель скорости ветра	штук	2
10.	Крепления лыжные	пар	12
11.	Лыжероллеры	пар	12
12.	Лыжи гоночные	пар	12
13.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Мяч баскетбольный	штук	1
17.	Мяч волейбольный	штук	1
18.	Мяч футбольный	штук	1
19.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
20.	Наждачная бумага разной зернистости (от 80 до 300)	комплект	20
21.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палки для лыжных гонок	пар	12
24.	Пробка синтетическая	штук	24
25.	Роторные щетки для подготовки лыж	штук	20
26.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	4
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	2
30.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
31.	Снегоход	штук	1
32.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
33.	Спортивное ограждение "Выборд"	комплект	1
34.	Стальной скребок	штук	10
35.	Стенка гимнастическая	штук	4
36.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
37.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
38.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
39.	Термометр наружный	штук	4
40.	Тренажер инерционный для специальной силовой подготовки лыжников	штук	6
41.	Утюг для смазки	штук	4
42.	Фен строительный (для разогревания мази)	штук	4
43.	Нетканый материал "Фибертекс"	штук	30
44.	Часы-пульсометр	штук	12
45.	Щетки для обработки лыж	штук	20
46.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1



47.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
48.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4
49.	Электронный откатчик для лыж с плашками, 50 штук (для определения скорости мазей)	комплект	1

Таблица №14

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные (для классики, конька и универсальные)	пар	36 (3 вида x 12 пар)
2.	Очки солнцезащитные	штук	16
3.	Нагрудные номера	штук	200

### 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы  
Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.

1. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 1990.
5. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Интернет ресурсы:

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>,

<http://www.yandex.ru/> – Яндекс

Федеральный уровень:

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет <http://festival.1september.ru/> -

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ <http://www.edu.ru/> -

Федеральный портал «Российское образование» <http://kpmo.ru/>,

[http://ural.kpmo.ru](http://ural.kpmo.ru/) – Комплексные проекты модернизации образования [http://school-](http://school-collection.edu.ru/)

[collection.edu.ru/](http://window.edu.ru/) - Коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://window.edu.ru/> -

Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр

информационно-образовательных ресурсов <http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет

Образования

<http://www.minsport.ru/> Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.org/> Олимпийский Комитет России

<http://www.ruswimmirg.ru> Международный Олимпийский Комитет

[www.flgr.ru](http://www.flgr.ru) — федерация лыжных гонок России <http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»

## 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 вида спорта и его развитие	≈ 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	≈ 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 этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	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	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
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.