

образования Ростовского муниципального района  
муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа № 2 Ростовского МР

**ПРИНЯТА**

Решением тренерского совета  
МОУ ДО ДЮСШ № 2  
Ростовского МР

Протокол № 1 от 31.08.2023 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ ДО ДЮСШ № 2  
Ростовского МР

\_\_\_\_\_ О.Н. Гарина

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

**Программа разработана на основании:**

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»,  
утвержденного приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733;  
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду  
спорта «лыжные гонки», утвержденной приказом Минспорта России от 22.05.2023 № 341

**Срок реализации программы на этапах:**

- этап начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Автор-разработчик:  
Тригубенко С.Ю.,  
инструктор-методист  
Селетков В.П., старший тренер-  
преподаватель

Ростов,

2023

# Содержание

I. Общие положения.	
1.1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».....	3
1.2. Нормативно-правовая база .....	3
1.3. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».....	4
1.4. Этапы спортивной подготовки.....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».	
2.1. Сроки реализации, возрастные границы количество лиц .....	6
2.2. Объем программы.....	9
2.3. Виды обучения.....	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	18
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	20
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	26
2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....	27
2.8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий .....	28
III. Система контроля.	
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы .....	37
IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки».	
4.1. Программный материал.....	43
4.2. Учебно-тематический план .....	69
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы .....	75
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».	
6.1. Материально-технические условия.....	77
6.2. Кадровые условия.....	88
6.3. Информационно-методические условия.....	89
Список использованных источников.....	91

## **I. Общие положения**

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «лыжные гонки» 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 (далее – ФССП).

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программа (до 8 лет и более лет).

**1.2.** Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 28.02.2023);

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Приказ Минспорта от 03 августа 2022 г. №634 «Особенности организации осуществления по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

4. Приказ Минспорта от 24.10.2022 г. №851 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;

5. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. N 999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской федерации»;

6. Приказ Минспорта России от 11 апреля 2022 г. №324 «Об утверждении порядка осуществления общероссийскими спортивными федерациями и аккредитованными региональными спортивными федерациями и их представителями общественного контроля за соблюдением организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта»;

7. Приказ Минспорта России от 20.02.2017 N 108 (ред. от 01.06.2021) "Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2017 N 46058);

8. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях»

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Санитарные правила СП 2.4.3648-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. "Правила вида спорта "Лыжные гонки" (утв. приказом Минспорта России от 05.12.2022 N 1130).

**1.3.** Также программа учитывает локальные нормативные акты по профилю реализуемой дополнительной образовательной программы, учитывает иные рекомендации официальных организаций (Устав, административный регламент, Порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку и т.д.).

**1.4. Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки лыжников и предполагает решение следующих **основных задач:**

***Образовательные задачи:***

1. Изучение истории и терминологии лыжного спорта;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

***Развивающие задачи:***

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости;
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру.

### ***Воспитательные задачи:***

1. Воспитание желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели;
3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

### ***Метапредметные задачи:***

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

**1.5. Структура** многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

- 1) ***Этап начальной подготовки*** - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.
- 2) ***Учебно-тренировочный этап*** (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.
- 3) ***Этап совершенствования спортивного мастерства*** - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.
- 4) ***Этап высшего спортивного мастерства*** - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

**1.6. Основными показателями** выполнения программных требований являются:

#### ***1) на этапе начальной подготовки:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

**2) на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):**

повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

**4) на этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

Система многолетней тренировки в лыжных гонках представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения

тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки лыжника-гонщика определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

**В группы начальной подготовки** могут быть зачислены лица от 9 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость ГНП – 12 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

**В учебно-тренировочные группы** могут быть зачислены лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость ТГ – 10 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

**В группы совершенствования спортивного мастерства** могут быть зачислены лица старше 15 лет, выполнившие и подтвердившие один раз в 3 года спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». Наполняемость группы ССМ – 4 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

**В группы высшего спортивного мастерства** могут быть зачислены лица старше 17 лет, выполнившие и подтвердившие один раз в 4 года спортивное звание «мастер спорта России». Наполняемость группы ВСМ – 1 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице:

***Характеристики формирования групп спортивной подготовки\****

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный зачисления в группы(лет) возраст для	Наполняемость групп (человек)
-----------------------------	------------------------------------	--	-------------------------------



Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1

*\* Согласно приложению №1 к ФССП по виду спорта «лыжные гонки», утвержденному приказом Минспорта России от 17.03.2022 г.*

**Перевод лица**, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки (не реже 1 раза в год), а также выполнения спортивных разрядов и званий.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.