

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва
по лыжным видам спорта

*Рассмотрена и согласована на
заседании Педагогического Совета*

«31» марта 2025 года, протокол №02

УТВЕРЖДАЮ

*Директор СПб ГБУ ДО СШОР
по лыжным видам спорта*

_____/Столяров В.В./
«31» марта 2025 года №24

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Программа разработана на основании: базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «лыжные гонки», утверждённых распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 №1146-р.

Срок реализации программы на уровнях:

Базовый уровень – до 3 лет

Продвинутый уровень – до 8 лет

Санкт-Петербург, 2025

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 00EEA18A30E572495BCB314E827C83630C
Владелец **Столяров Валерий Викторович**
Действителен с 20.03.2025 по 13.06.2026

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «лыжные гонки»**

Общие положения

1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 №376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга»; базовыми требованиями, утверждёнными распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 №1146-р; приказом Министерства спорта РФ от 21.05.2024 №525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию».

2. Целью Программы является физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимся знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также выявление, отбор и сопровождение спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию, для их последующего перевода на спортивную подготовку.

1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)*	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	1-3	9	14	12-24
Продвинутый уровень	1-8	12	21	10-20

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки

Количественный состав групп на базовом уровне – от 12 до 24 человек.

Количественный состав групп на продвинутом уровне – от 10 до 20 человек.

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее – объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу обучающихся этапа начальной подготовки спортивной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу обучающихся учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу обучающихся этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства спортивной подготовки и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

- разница в уровне подготовки обучающихся по программам спортивной подготовки и уровней подготовки спортивно-оздоровительного этапа не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

В объединенных группах учебно-тренировочные занятия с обучающимися проводятся в одно время с учётом требований, предусмотренных федеральными стандартами для соответствующего этапа спортивной подготовки и базовыми требованиями для общеразвивающих программ.

3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Базовый уровень спортивно-оздоровительного этапа		Продвинутый уровень спортивно-оздоровительного этапа	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5-6	6-8	10-14	16-18
Количество тренировок в неделю	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936

Программа рассчитывается на 52 недели в год (с 01 июня по 31 мая).

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

В целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе в периоды отсутствия тренеров-преподавателей (отпуск, временная нетрудоспособность, командировка, выходные праздничные дни и т.д.) обучающиеся могут находиться на самостоятельной подготовке. Способы контроля самостоятельной подготовки обучающихся определяются тренером-преподавателем в индивидуальном порядке с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Кроме того, в целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе в периоды отсутствия тренеров-преподавателей допускается временное замещение другим тренером-преподавателем (инструктором-методистом) для выполнения им такой работы наряду со своей основной работой. При этом замещающий тренер-преподаватель (инструктор-методист) при необходимости объединяет на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в период замещения.

При осуществлении учебно-тренировочного процесса допускается использование бригадного метода работы (работа по реализации Программы более чем одним специалистом, непосредственно осуществляющим учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с

контингентом обучающихся, закреплённым персонально за каждым специалистом). Особенности бригадного метода работы определяются локальными актами учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 минут).

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят:

- теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (не менее 45 минут от учебно-тренировочного занятия);
- мероприятия, посвященные различным подготовительным, методическим, диагностическим, воспитательным, организационным вопросам в соответствии с программным материалом учебно-тренировочного занятия; инструктажи по охране труда и технике безопасности с целью профилактики и предотвращения спортивного травматизма (не более 15 минут от учебно-тренировочного занятия).

Еженедельный график проведения учебно-тренировочных занятий по группам спортивно-оздоровительного этапа определяется расписанием учебно-тренировочных занятий на спортивный сезон (учебно-тренировочный год) и графиком работы для каждого тренера-преподавателя. Расписание учебно-тренировочных занятий и графики работы тренеров-преподавателей составляются с учётом принципа разумности и целесообразности. В расписании перерывы между учебно-тренировочными занятиями разных учебно-тренировочных групп могут не устанавливаться. В периоды школьных каникул и в выходные праздничные дни в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся время начала учебно-тренировочных занятий может переноситься по усмотрению тренера-преподавателя.

Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Индивидуальная форма учебно-тренировочных занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера-преподавателя и под руководством тренера-преподавателя. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех обучающихся учебно-тренировочной группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма учебно-тренировочных занятий предполагает распределение всех обучающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Для обеспечения эффективности подготовки могут организовываться учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (сборов), спортивных мероприятий, физкультурных мероприятий и обратно определяется учреждением по мере необходимости.

Обеспечение обучающихся питанием, проживанием и прочее в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (сборов), спортивных мероприятий, физкультурных мероприятий определяется учреждением по мере необходимости.

Работа по индивидуальным планам на спортивно-оздоровительном этапе может осуществляться в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и участия в спортивных соревнованиях.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в течение учебно-тренировочного года, но не должна превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, установленной для данного уровня (года) подготовки базовыми требованиями по виду спорта.

Годовой учебно-тренировочный план

№ П/ П	Виды подготовки и иные мероприятия	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Оптимальная недельная нагрузка (часы)			
		6	6	10	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (часы)			
		2	2	3	3
		Максимальная наполняемость групп (человек)			
		24	24	20	20
		Программное содержание (часы)			
1.	Общая физическая подготовка	186	186	210	300
2.	Специальная физическая подготовка	62	62	156	260
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6*	6*	20*	80*
4.	Техническая подготовка	46	46	92	98
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	6	6	22	42
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	10	26
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	10	26
Общее количество часов в год		312	312	520	832

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

4. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на уровнях подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Базовый уровень спортивно-оздоровительного этапа		Продвинутый уровень спортивно-оздоровительного этапа	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-64	58-60	40-44	34-47

2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	20-28	28-30	30-32
3.	Техническая подготовка (%)	14-18	10-14	16-18	10-12
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-5	2-5	4-8	5-9
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий учреждения.

5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку

Зачисление на базовый уровень спортивно-оздоровительного этапа производится при:

- отсутствию медицинских противопоказаний;
- достижении возраста не менее 9 лет в календарный год зачисления;
- выполнении вступительных нормативов.

Зачисление на продвинутый уровень спортивно-оздоровительного этапа производится при:

- отсутствию медицинских противопоказаний;
- достижении возраста не менее 12 лет в календарный год зачисления;
- выполнении контрольно-переводных нормативов.

6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Материально-технические условия реализации Программы 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 спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях".

Материально-техническое обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Держатель для утюга	штук	3
2.	Дрель (шуруповерт) (для роторной щетки для обработки лыж)	штук	2
3.	Крепления лыжные	пар	12
4.	Лыжероллеры	пар	12
5.	Лыжи гоночные	пар	12
6.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
7.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
8.	Наждачная бумага разной зернистости (от 80 до 300)	комплект	20
9.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
10.	Палки для лыжных гонок	пар	12
11.	Пробка синтетическая	штук	24
12.	Роторные щетки для подготовки лыж	штук	20
13.	Скребок для обработки лыж (3 - 5 мм)	штук	30
14.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
15.	Стальной скребок	штук	10
16.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
17.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
18.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
19.	Термометр наружный	штук	4
20.	Тренажер инерционный для специальной силовой подготовки лыжников	штук	6
21.	Утюг для смазки	штук	4
22.	Нетканый материал «Фибертекс»	штук	30
23.	Щетки для обработки лыж	штук	20
24.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
25.	Эспандер лыжника	штук	12

*закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
-------	------------------------------------	-------------------	--------------------

1.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	из расчёта количества человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
----	-----------------------------	------	---

*закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

7. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающимся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки на всех уровнях спортивно-оздоровительного этапа подготовки. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, уровнем подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что особенно важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на базовом уровне - рациональная тренировка и режим, 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.

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

На продвинутом уровне применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также

реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Работа обучающегося 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 обучающегося должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для обучающихся при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

- первый завтрак - 5%
- зарядка
- второй завтрак - 25%
- дневная тренировка
- обед - 35%
- полдник - 5%
- вечерняя тренировка
- ужин - 30%.

Длительность задержки некоторых пищевых продуктов в желудке:

Время, часы	Продукты
1-2	Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца всмятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная
2-3	Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный
3-4	Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса вареная, окорок
4-5	Жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох, сельдь
6-7	Шпик, грибы

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела):

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2,3-2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, душ ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и душ (37-38°C) обладают

седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30—60 мин после учебно-тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

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 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).

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.

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. Основной прием - 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.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- обучающийся должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- темп проведения приемов массажа - равномерный;
- растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологическое регулирование тренированности обучающихся проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием;
- тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
- при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Суточная потребность организма в витаминах:

Витамины, мг	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
С	150-200	210-350
В	3,4-3,8	4,0-4,9
В2	3,8-4,3	4,6- 5,6
В6	6,0-7,0	8,0 -9,0
В12	0,005-0,006	0,008-0,01
В15	150-180	190-220
РР	30-35	40-45
А	3,0-3,2	3,3-3,6
Е	10-20	20-40

Высокие учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень, элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Психологические средства восстановления 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,

психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

На продвинутом уровне вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Релаксационные упражнения	В течение года	Тренер-преподаватель
2	Дыхательные упражнения	В течение года	Тренер-преподаватель
3	Рациональное питание	Ежедневно	Родители, Обучающийся
4	Поливитаминовые комплексы	По необходимости	Врач по спортивной медицине
5	Массаж	По необходимости	Врач по спортивной медицине
6	Физиотерапевтические процедуры	После травм, заболеваний	Врач по спортивной медицине
7	Фармакологические средства	После травм, заболеваний	Врач по спортивной медицине
8	Контрастные ванны, душ	Ежедневно	Родители, Обучающийся
9	Баня, Сауна	По необходимости	Тренер-преподаватель
10	Реабилитация-восстановление	После травм, заболеваний	Тренер-преподаватель
11	Активный отдых, смена деятельности	В течение года	Тренер-преподаватель, Обучающийся

8. Планы антидопинговых мероприятий

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, в учреждении реализуются образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий.

Определение терминов:

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие

организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень запрещенных субстанций и запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающее спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23.59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «спортсмен». В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование. Однако, если спортсмен, находящийся под юрисдикцией антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

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

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

Допинг определяется, как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной ответственностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Уровень подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения
Базовый уровень	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Родители, обучающийся	1 раз в год
	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Продвинутый уровень	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Родители, обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Основной задачей инструкторской и судейской практики является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и помощи в обслуживании соревнований.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Количество часов в год
Продвинутый уровень до двух лет			
1.	Подготовка лыжной трассы для проведения соревнований	В течение года	10
2.	Составление комплексов упражнений для различных частей тренировки		
Продвинутый уровень свыше двух лет			
3.	Подготовка лыжной трассы для проведения соревнований	В течение года	26
4.	Составление комплексов упражнений для различных частей тренировки		
5.	Помощь в судействе соревнований по лыжным гонкам (на дистанции, старте, финише)		
6.	Выполнение обязанностей контролера, секретаря на соревнованиях		

10. Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля

Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок

медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).

Медицинское обследование на базовом уровне проводится педиатром 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование (УМО) на продвинутом уровне проводится 1 раз в год.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям.

Медицинский контроль осуществляется участковым педиатром для обучающихся на базовом уровне и спортивными врачами городского врачебно-физкультурного диспансера для обучающихся на продвинутом уровне.

11. Требования к результатам реализации общеразвивающей программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных спортивно одаренных детей для дальнейших занятий по виду спорта.

На продвинутом уровне:

- повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных спортивно одаренных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта.

Обучающемуся, не выполнившему требования, предъявляемые общеразвивающей программой, по решению педагогического совета может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне, но не более 1 раза на каждом уровне.

12. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам подготовки, сроки проведения контроля

По итогам освоения Программы применительно к уровням спортивно-оздоровительного этапа лицу, проходящему общеразвивающую программу, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На базовом уровне:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на продвинутой уровень спортивно-оздоровительного этапа или на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) спортивной подготовки.

На продвинутом уровне:

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта 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;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межмуниципального уровня;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года обучения на продвинутом уровне;

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой 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.

13. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища	количество	не менее		не менее	

	из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.00	5.50	6.20

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на базовом уровне спортивно-оздоровительного этапа

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физиологической 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;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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 и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышечного и плечевого пояса.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Формирование умения общей схемы передвижения классическими лыжными ходами. Использование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Тренировка техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Теоретическая подготовка - это комплекс необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки в той области, с которыми обучающийся сталкивается ежедневно. Это, прежде всего, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, изучению механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законам жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной тренировки, постоянному изучению правил соревнований. Обучающихся необходимо приучать посещать спортивные мероприятия, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций) и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином своей страны, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, свою страну на соревнованиях различного уровня.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности, направленных на формирование таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Медицинское обследование проводится педиатром 1 раз в год.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям.

Медико-биологические и восстановительные мероприятия после окончания сезона, в период межсезонья и после участия в основных стартах в соревновательный период.

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

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в межмуниципальных соревнованиях на первенство школы и (или) соревнованиях регионального уровня (1 – для базового уровня до года, 2 – для базового уровня свыше года) в годичном цикле.

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа до двух лет

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий:

- 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 по общей и специальной физической подготовке.

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Эффективность спортивной тренировки на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа до двух лет обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов с физической подготовкой обучающихся. 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. С продвинутого уровня спортивно-оздоровительного этапа до двух лет начинается подготовка в предгорье. При этом следует учитывать, что стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки на данном этапе приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на данном уровне должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки. Допустимые объемы основных средств подготовки и классификация интенсивности тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа до двух лет:

ДОПУСТИМЫЕ ОБЪЕМЫ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ (КМ)

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год подготовки			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Общий объем циклической нагрузки	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2200-2700

Объем лыжной подготовки	700-900	900-1200	600-700	700-1000
Объем лыжероллерной подготовки	300-400	500-700	200-300	400-500
Объем бега, ходьбы, имитации	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин	La, ммоль/л
IV	Максимальная	> 106	> 190	> 13
III	Высокая	91-105	179-189	8-12
II	Средняя	76-90	151-178	4-7
I	Низкая	< 75	< 150	< 3

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа до двух лет является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

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 классическим и коньковым ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов, 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.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Теоретическая подготовка - это комплекс необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки в той области, с которыми обучающийся сталкивается ежедневно. Это, прежде всего, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и

самоконтролю, изучению механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законам жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной тренировки, постоянному изучению правил соревнований. Обучающихся необходимо приучать посещать спортивные мероприятия, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций) и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином своей страны, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, свою страну на соревнованиях различного уровня.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности, направленных на формирование таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится 1 раз в год.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами городского врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям.

Медико-биологические и восстановительные мероприятия после окончания сезона, в период межсезонья и после участия в основных стартах в соревновательный период.

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

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика применяется тренером-преподавателем в течение года с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 12 соревнованиях (6 – контрольных стартов, 6 – основных) в годичном цикле на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа до двух лет.

К основным стартам на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа до двух лет относятся межмуниципальные соревнования на первенство школы и (или) соревнования регионального уровня.

16. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа свыше двух лет

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Продвинутый уровень спортивно-оздоровительного этапа свыше двух лет приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. 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-гонщика. На данном уровне обучающийся начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Общая физическая и специальная физическая подготовка

На продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа свыше двух лет продолжается работа по рациональному сочетанию процессов совершенствования техники лыжных ходов и физической подготовки обучающихся. 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. На продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа свыше двух лет продолжается подготовка в предгорье и допускается подготовка на умеренных высотах.

Допустимые объемы основных средств подготовки и классификация интенсивности тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа свыше двух лет:

ДОПУСТИМЫЕ ОБЪЕМЫ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ (КМ)

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год тренировки					
	3-й	4-й	5-й-8-й	3-й	4-й	5-й-8-й
Общий объем циклической нагрузки	3400-3700	3800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем лыжероллерной подготовки	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, ходьбы, имитации	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин	La, ммоль/л
IV	максимальная	> 106	> 185	> 15
III	высокая	91-105	175-184	8-14
II	средняя	76-90	145-174	4-7
I	низкая	< 75	< 144	< 3

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа свыше двух лет является достижение автоматизма и стабилизации

двигательных действий лыжников-гонщиков, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическим и коньковым лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, обработке 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 данном уровне техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника-гонщика. В связи с этим техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника-гонщика формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движения.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Теоретическая подготовка - это комплекс необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки в той области, с которыми обучающийся сталкивается ежедневно. Это, прежде всего, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, изучению механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законам жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной тренировки, постоянному изучению правил соревнований. Обучающихся необходимо приучать посещать спортивные мероприятия, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций) и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином своей страны, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, свою страну на соревнованиях различного уровня.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности, направленных на формирование таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится 1 раз в год.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами городского врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям.

Медико-биологические и восстановительные мероприятия после окончания сезона, в период межсезонья и после участия в основных стартах в соревновательный период.

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

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика применяется тренером-преподавателем в течение года с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 17 соревнованиях (9 – контрольных стартов, 8 – основных) в годичном цикле на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа свыше двух лет.

К основным стартам на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше двух лет относятся межмуниципальные соревнования на первенство школы, соревнования регионального, межрегионального и (или) всероссийского уровня.

17. Учебно-тематический план на спортивно-оздоровительном этапе, включающий темы по теоретической подготовке

Уровень подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый уровень	Всего на базовом уровне (6 часов):	≈ 360		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 30	ноябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 15	ноябрь	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	≈ 15	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	≈ 15	ноябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 30	ноябрь	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	≈ 135	ноябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 60	ноябрь	Понятливость. 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	≈ 30	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 30	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Продвинутый уровень	Всего на продвинутом уровне до двух лет/ свыше двух лет (22/42 часа):	≈ 1320/2520		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 30/60	сентябрь-ноябрь	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	≈ 30/60	сентябрь-ноябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/120	сентябрь-ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 60/120	сентябрь-ноябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 60/120	сентябрь-ноябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 60/120	сентябрь-ноябрь	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные

	подготовки. Основы техники вида спорта			представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/120	сентябрь-ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/120	сентябрь-ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/120	сентябрь-ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Лыжные гонки в мире, России	≈ 120/240	сентябрь-ноябрь	Лыжные гонки в программе Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования лыжников. История спортивной школы. Достижения и традиции.
	Спорт и здоровье	≈ 120/240	сентябрь-ноябрь	Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.
	Лыжный инвентарь, мази и парафины	≈ 180/300	сентябрь-ноябрь	Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника-гонщика, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

	Основы техники лыжных ходов	≈ 180/300	сентябрь-ноябрь	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. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников-гонщиков. Типичные ошибки.
	Правила соревнований по лыжным гонкам	≈ 120/240	сентябрь-ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте и прохождения дистанции. Финиш. Определение времени и результатов гонки.
	Основы методики тренировки лыжника-гонщика	≈ 120/240	сентябрь-ноябрь	Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

18. План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы. Наименование мероприятий	Сроки проведения
	I квартал	
1.	Физкультурно-оздоровительное воспитание	
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	
1.1.1.	<i>Проведение дней здоровья (спортивных мероприятий, эстафет, флеш-мобов)</i>	
	Мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта в России»	февраль
	Мероприятия, посвященные «Дню лыжника»	февраль
1.1.2.	<i>Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни.</i>	

	<i>Проведение бесед по формированию здорового образа жизни (антинаркотических, антиалкогольных, антитабачных)</i>	
	Беседа на тему: «Антидопинговые правила». Участие в тестировании и получение сертификата «РУСАДА»	январь
	Проведение семинаров по антидопингу	январь-март
	Беседа о здоровом образе жизни «Спорт против наркотиков»	январь-март
1.2.	<i>Режим питания и отдыха</i>	
1.2.1.	<i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся. Проведение бесед по обеспечению безопасности при занятиях спортом (продолжительности учебно-тренировочного процесса, поддержка физических кондиций)</i>	
	Беседа-инструктаж по обеспечению безопасности при занятиях спортом (самоконтроль, питание, гигиена)	январь
	Беседа-инструктаж о формировании навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	март
2.	<i>Патриотическое воспитание обучающихся</i>	
2.1.	<i>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма на примере роли, традиций и развития вида спорта в Российской Федерации). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия</i>	
	Мероприятия, посвященные «Дню снятия блокады Ленинграда»	январь
	Мероприятия, посвященные «Дню памяти Пушкина»	февраль
2.2.	<i>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</i>	
2.2.1.	<i>Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях</i>	
	Межмуниципальные спортивные соревнования	январь-март
	Региональные соревнования	январь-март
	Физкультурные мероприятия	январь-март
	Первенство Санкт-Петербурга по лыжным гонкам	январь-март
	Первенство Санкт-Петербурга по биатлону	январь-март
2.2.2.	<i>Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых Учреждением</i>	
	Мероприятия, посвященные «Дню защитника отечества»	февраль
	Мероприятия, посвященные «Международному женскому дню»	март
3.	<i>Духовно-нравственное воспитание. Развитие творческого мышления</i>	
3.1.	<i>Практическая подготовка</i>	
3.1.1.	<i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся. Родительские собрания</i>	
	Проведение беседы, встречи с выпускниками Учреждения. Проведение мастер-классов	январь-март
3.1.2.	<i>Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения</i>	

	Проведение беседы об этике межличностного общения, спортивной этике	январь-март
	Проведение беседы об основах толерантности. Принципы и методы противодействия агрессивному поведению	январь-март
3.1.3.	<i>Расширение общего кругозора обучающихся</i>	
	Мероприятия, посвященные «Дню Добрых дел»	март
	Мероприятия, посвященные «Международному Дню Земли»	март
	II квартал	
1.	Физкультурно-оздоровительное воспитание	
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	
1.1.1.	<i>Проведение дней здоровья (спортивных мероприятий, эстафет, флеш-мобов)</i>	
	Мероприятия, посвященные «Международному дню спорта»	апрель
	Мероприятия, посвященные «Всемирному дню здоровья»	апрель
	Проведение субботников на трассе, уборка в коттеджах и на территории учебно-спортивной базы	апрель-май
1.1.2.	<i>Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни. Проведение бесед по формированию здорового образа жизни (антинаркотических, антиалкогольных, антитабачных)</i>	
	Проведение семинаров по антидопингу	апрель-июнь
	Беседа о здоровом образе жизни «Спорт против наркотиков»	апрель-июнь
	Беседы о вреде табачной продукции и «заменителей» табачной продукции – вейпов	май
1.2.	Режим питания и отдыха	
1.2.1.	<i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся. Проведение бесед по обеспечению безопасности при занятиях спортом (продолжительности учебно-тренировочного процесса, поддержка физических кондиций)</i>	
	Беседа-инструктаж о методах закаливания и укрепления иммунитета	май-июнь
	Беседа о роли занятий спортом в период летних каникул, самоподготовка спортсмена, ведение дневника спортсмена, спортивный режим	май-июнь
2.	Патриотическое воспитание обучающихся	
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма на примере роли, традиций и развития вида спорта в Российской Федерации). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия	
	Мероприятия, посвященные «Дню космонавтики»	апрель
	Мероприятия, посвященные «Дню Победы»	май
	Мероприятия, посвященные «Дню России»	июнь
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	
2.2.1.	<i>Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях</i>	

	<i>открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях</i>	
	Спортивно-массовые мероприятия	апрель-июнь
2.2.2	<i>Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых Учреждением</i>	
	Мероприятия, посвященные «Дню защиты детей»	июнь
3.	Духовно-нравственное воспитание. Развитие творческого мышления	
3.1.	Практическая подготовка	
3.1.1.	<i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся. Родительские собрания</i>	
	Проведение родительского собрания и индивидуальные беседы с родителями обучающихся, планирование учебно-тренировочного процесса, учебно-тренировочные мероприятия (сборы) в летний период	апрель-июнь
3.1.2.	<i>Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения</i>	
	Проведение беседы об этике межличностного общения, спортивной этике	апрель-июнь
	Проведение беседы об основах толерантности. Принципы и методы противодействия агрессивному поведению	апрель-июнь
3.1.3.	<i>Расширение общего кругозора обучающихся</i>	
	Посещение музеев, памятников истории и культуры Санкт-Петербурга	апрель-июнь
	Посещение музеев и выставок, посвященных «Международному Дню музеев»	апрель-июнь
	Мероприятия, посвященные «Дню города Санкт-Петербурга»	май
	III квартал	
1.	Физкультурно-оздоровительное воспитание	
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	
1.1.1.	<i>Проведение дней здоровья (спортивных мероприятий, эстафет, флеш-мобов)</i>	
	Проведение дней здоровья во время учебно-тренировочных мероприятий	июль-сентябрь
	Мероприятия, посвященные «Дню физкультурника»	август
	Проведение субботников на трассе, уборка в коттеджах и на территории учебно-спортивной базы	сентябрь
1.1.2.	<i>Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни. Проведение бесед по формированию здорового образа жизни (антинаркотических, антиалкогольных, антитабачных)</i>	
	Проведение семинаров по антидопингу	июль-сентябрь
	Беседа о здоровом образе жизни «Спорт против наркотиков»	июль-сентябрь
1.2.	Режим питания и отдыха	
1.2.1.	<i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся. Проведение бесед по обеспечению безопасности при</i>	

	<i>занятиях спортом (продолжительности учебно-тренировочного процесса, поддержка физических кондиций)</i>	
	Беседа о восстановительных мероприятиях, необходимости соблюдения режима сна, профилактика переутомления	август
2.	Патриотическое воспитание обучающихся	
2.1.	<i>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма на примере роли, традиций и развития вида спорта в Российской Федерации). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия</i>	
	Мероприятия, посвященные «Дню ветеранов боевых действий»	июль
	Мероприятия, посвященные «Дню государственного флага»	август
	Беседа, посвященная памяти жертв блокады Ленинграда	сентябрь
2.2.	<i>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</i>	
2.2.1.	<i>Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях</i>	
	Региональные соревнования	июль-сентябрь
	Физкультурные мероприятия	июль-сентябрь
2.2.2.	<i>Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых Учреждением</i>	
	Мероприятия, посвященные «Дню знаний»	сентябрь
3.	Духовно-нравственное воспитание. Развитие творческого мышления	
3.1.	<i>Практическая подготовка</i>	
3.1.1.	<i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся. Родительские собрания</i>	
	Проведение беседы, встречи с выпускниками Учреждения. Проведение мастер-классов	июль-сентябрь
	Посвящение в юные спортсмены поступивших в Учреждение	сентябрь
3.1.2.	<i>Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения</i>	
	Проведение беседы об этике межличностного общения, спортивной этике	июль-сентябрь
	Проведение беседы об основах толерантности. Принципы и методы противодействия агрессивному поведению	июль-сентябрь
3.1.3.	<i>Расширение общего кругозора обучающихся</i>	
	Посещение музеев, памятников истории и культуры городов России во время проведения выездных учебно-тренировочных мероприятий	июль-сентябрь
	Посещение музеев, памятников истории и культуры Санкт-Петербурга	июль-сентябрь
	IV квартал	
1.	Физкультурно-оздоровительное воспитание	
1.1.	<i>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</i>	

1.1.1.	<i>Проведение дней здоровья (спортивных мероприятий, эстафет, флеш-мобов)</i>	
	Мероприятия, посвященные «Дню тренера»	октябрь
	Традиционные новогодние лыжные эстафеты	декабрь
1.1.2.	<i>Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни. Проведение бесед по формированию здорового образа жизни (антинаркотических, антиалкогольных, антитабачных)</i>	
	Проведение семинаров по антидопингу	октябрь-декабрь
	Беседа о здоровом образе жизни «Спорт против наркотиков»	октябрь-декабрь
	Антидопинговое мероприятие на тему «Запрещенные субстанции и методы»	октябрь-декабрь
1.2.	Режим питания и отдыха	
1.2.1.	<i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся. Проведение бесед по обеспечению безопасности при занятиях спортом (продолжительности учебно-тренировочного процесса, поддержка физических кондиций)</i>	
	Беседа о подготовке организма к усиленным нагрузкам в условиях низких температур, самоподготовка спортсмена, спортивный режим	ноябрь
	Беседа «Здоровый режим дня и регулярность учебно-тренировочного процесса для достижения высоких результатов в спорте»	декабрь
2.	Патриотическое воспитание обучающихся	
2.1.	<i>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма на примере роли, традиций и развития вида спорта в Российской Федерации). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия</i>	
	Мероприятия, посвященные «Дню народного единства»	ноябрь
	Мероприятия, посвященные «Дню героев Отечества»	декабрь
	Мероприятия, посвященные «Дню конституции»	декабрь
2.2.	<i>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</i>	
2.2.1.	<i>Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях</i>	
	Региональные соревнования	октябрь-декабрь
	Физкультурные мероприятия	октябрь-декабрь
2.2.2.	<i>Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых Учреждением</i>	
	Мероприятия, посвященные «Дню учителя»	октябрь
3.	Духовно-нравственное воспитание. Развитие творческого мышления	
3.1.	<i>Практическая подготовка</i>	
3.1.1.	<i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся. Родительские собрания</i>	
	Проведение беседы, встречи с выпускниками Учреждения. Проведение мастер-классов	октябрь-декабрь

3.1.2.	<i>Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения</i>	
	Проведение беседы об этике межличностного общения, спортивной этике	октябрь-декабрь
	Проведение беседы об основах толерантности. Принципы и методы противодействия агрессивному поведению	октябрь-декабрь
3.1.3.	<i>Расширение общего кругозора обучающихся</i>	
	Посещение музеев, памятников истории и культуры городов России во время проведения выездных учебно-тренировочных мероприятий	октябрь-декабрь
	Посещение музеев, памятников истории и культуры Санкт-Петербурга	октябрь-декабрь