****

**Содержание**

1. Общие положения

1.1. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

2.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

2.3.Объем дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки

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

2.5.Годовой учебно-тренировочный план

2.6.Календарный план воспитательной работы

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

2.8.Планы инструкторской и судейской практики

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

3.Систему контроля

3.1.Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

3.2.Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

3.4.Рабочая программа по виду спорта лыжные гонки и учебно-тематический план.

4.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

4.1.Материально-технические условия реализации Программы

4.2.Кадровые условия реализации Программы

4.3.Информационно-методические условия реализации Программы

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**по виду спорта «Лыжные гонки»**

1. **Общие положения**
2. 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», утверждённым приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. № 7331 (далее – ФССП).
3. 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.

Иные цели реализации программы:

- укрепление здоровья учащихся, формирование культуры здорового образа жизни;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- воспитание морально-волевых качеств;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10 |
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 4 |
| Этап высшего спортивногомастерства | не ограничивается | 17 | 1 |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 (зарегистрирован Минюстом России 18 октября 2022 г., регистрационный № 70585)

1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свышетрехлет |
| Количество часовв неделю | 4,5-6 | 6-9 | 10-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количествочасов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

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

*учебно-тренировочные занятия*: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам спортивной подготовки, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

*учебно-тренировочные мероприятия*:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенст-вования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

*спортивные соревнования*:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

*Объемы соревновательной деятельности*:

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивныхсоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальнойподготовки | Учебно-тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | Этапсовершенст-вованияспортивногомастерства | Этап высшегоспортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свышетрехлет |
| Контрольные | 2 | 3 | 6 | 9 | 10 | 9 |
| Основные | - | 2 | 6 | 8 | 11 | 18 |

1. Годовой учебно-тренировочный план

 К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

 Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

 Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 61-64 | 58-60 | 40-42 | 34-36 | 25-27 | 16-18 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 18-21 | 25-28 | 28-30 | 30-32 | 35-37 | 38-40 |
| 3. | Спортивные соревнования (%) | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 10-12 | 12-14 | 16-18 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 15-18 | 10-12 | 16-18 | 10-12 | 10-12 | 8-10 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 3-5 | 4-6 | 5-7 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 8-10 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия  | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 12 | 12 | 10 | 10 | 4 | 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 190 | 241 | 298 | 336 | 336 | 300 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 56 | 104 | 213 | 299 | 450 | 646 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях  | 6 | 12 | 28 | 37 | 150 | 300 |
| 4. | Техническая подготовка | 46 | 41 | 117 | 164 | 150 | 133 |
| 5. | Тактическая подготовка | 2 | 3 | 10 | 12 | 21 | 28 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 9 | 12 | 20 | 28 |
| 7. | Психологическая подготовка | 2 | 3 | 10 | 12 | 21 | 28 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 9 | 12 | 15 | 45 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 7 | 14 | 25 | 33 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 7 | 14 | 25 | 33 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 4 | 10 | 12 | 15 | 45 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 3 | 4 | 10 | 12 | 20 | 45 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 728 | 936 | 1248 | 1664 |

1. Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1 | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:****-** практическое и теоритическоеизучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;-приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года |
| 1.2 | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:****-**освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;- формирование склонности к педагогической работе  | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:****-** формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:****-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность в служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:****-** формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведения болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Получение сертификатов РУСАДА, (онлайн на сайте РУСАДА) | 1 квартал каждого года | Ежегодно до марта, при возникновении проблем самостоятельного прохождения, пройти курс с помощью инструктора-методиста, тренера или родителей (применять для спортсменов, выезжающих на краевые, всероссийские соревнования)  |
| Проведение мероприятий в игровой форме рассчитанных на изучение правил здорового образа жизни, распорядка дня спортсмена, понятий допинг и других определений (викторины, игры, просмотр тематических мультфильмов и видеороликов) | В течение года | Для ознакомления с понятиями допинга использовать доступные формулировки, наглядные материалы, игровые формы. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | Получение сертификатов РУСАДА (онлайн на сайте РУСАДА) | 1 квартал каждого года | Ежегодно до марта, при возникновении проблем самостоятельного прохождения, пройти курс с помощью инструктора-методиста, тренера или родителей (применять для спортсменов, выезжающих на краевые, всероссийские и международные соревнования) |
| Проведение занятий информирующих учащихся о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (беседы, лекции, тестирования) | В течение года | В течение года проводить со спортсменами лекции и беседы на различные темы для изучения и ознакомления со всеми действующими правилами по антидопингу и своевременного информирования в случае их изменения |
| Установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведения разъяснительной работы о вреде применения допинга  | В течение года | Для проведения разъяснительной работы среди родителей использовать беседы, лекции (в рамках проведения родительских собраний), раздача информационных листовок, размещение информации в социальных сетях и мессенджерах  |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Получение сертификатов РУСАДА (онлайн на сайте РУСАДА) | 1 квартал каждого года | Ежегодно до марта |
| Проведение занятий информирующих учащихся о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (беседы, лекции, тестирования) | В течение года | В течение года проводить со спортсменами лекции и беседы на различные темы для изучения и ознакомления со всеми действующими правилами по антидопингу и своевременного информирования в случае их изменения |
| Установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведения разъяснительной работы о вреде применения допинга  | В течение года | Для проведения разъяснительной работы среди родителей использовать беседы, лекции (в рамках проведения родительских собраний), раздача информационных листовок, размещение информации в социальных сетях и мессенджерах  |
| Регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов в соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период) | В течение года | Обучение спортсменов проверке применяемых препаратов на сайте list.rusada.ru |

1. **Планы инструкторской и судейской практики**

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера - преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение для проведения первенства школы по лыжным гонкам.
2. Вести протокол соревнований.
3. Участвовать в подсчете результатов соревнований совместно с тренером.
4. Участвовать в судействе соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах города, района.

Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – это рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется медико-биологическое и психологические средства.

*Рациональное питание.* Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работы лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15 %, жиров 25 %, углеводов - 60-61 %.

***Тренировочный этап (этап спортивной специализации)*** (до 2-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

***Тренировочный этап (этап спортивной специализации)*** (свыше 2-х лет подготовки) – основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства*** ***и высшего спортивного мастерства*** с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т. д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.)

Примерные комплексы основных средств восстановления

|  |  |
| --- | --- |
| Время проведения | Средства восстановления |
| После утренней тренировки | Гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем |
| После тренировочных нагрузок | Гигиенический душ, комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально: массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; сауна, массаж; аутогенная и психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка |

*Организация и проведение врачебного, психологического и биохимического контроля.*

 Врачебно-педагогический контроль – это комплектный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки. Педагогический контроль: определение эффекта педагогических воздействий, т. е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации с случае наличия несоответствия. Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям: формирование и оценка двигательных умений и навыков (оценка техники); воспитание физических качеств (тесты); изменение состояния организма (например, проба Руфье, Штанге и др.)

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований включает: оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов; оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов; проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов; соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительное индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как: формирование мотивации занятий спортом; воспитание волевых качеств при проделывании повышающейся нагрузки; аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка; формирование психологической совместимости и срабатываемости спортсменов; совершенствование быстроты реагирования; совершенствование специальных умений и навыков; регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях; выработка толерантности к эмоциональному стрессу; управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.); стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях; способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации; возможность осуществления самоанализа деятельности, самоанализа физического и эмоционального состояний, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени др.

Биохимический контроль включает: текущие обследования; этапные комплексные обследования; углубленные комплексные обследования; обследования соревновательной деятельности.

*Психологические средства восстановления:*  эти средства условно подразделяются на психилого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.)и психологические (регуляции и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенна тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. При этом широко применяют психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирования «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок, тренинговых форм. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

1. **Система контроля**
2. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:
	1. *На этапе начальной подготовки*: изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысит уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).
	2. *На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической, и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. *На этапе совершенствования спортивного мастерства*: повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контроль-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. *На этапе высшего спортивного мастерства*: совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановление и питания; выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; приминать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее-тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.
2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №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 100 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 из положения лежа на спине(за 1 мин) | количество раз | не менее | не менее |
| 30 | 25 | 35 | 30 |
| 1.4. | Бег 1000 м  | мин, с | не более | не более |
| 6.30 | 7.00 | 5.50 | 6.20 |

**Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)** **для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 с толчком двумя ногами | см | не менее |
| 170 | 155 |
| 1.3. | Бег 1000 м | мин,с | не более |
| 4.00 | 4.15 |
| 25 | 30 |
| 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 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

**Нормативы общей физической и специальной подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)**

**для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег 2000 м  | мин, с | не более |
| - | 8.35 |
| 1.2. | Бег на 3000 м  | мин, с | не более |
| 9.40 | - |
| 230 | 190 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | не более |
| - | 17.40 |
| 2.2. | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с | не более |
| 31.00 | - |
| 2.3. | Бег на лыжах. Свободным стиль 5 км | мин, с | не более |
| - | 17.00 |
| 2.4. | Бег на лыжах. Свободным стиль 10 км | мин, с | не более |
| 28.30 | - |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

**Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 8.15 |
| 1.2. | Бег на 3000 м  | мин, с | не более |
| 9.20 | - |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | не более |
| - | 17.20 |
| 2.2. | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с | не более |
| 30.30 | - |
| 2.3. | Бег на лыжах. Свободным стиль 5 км | мин, с | не более |
| - | 16.40 |
| 2.4. | Бег на лыжах. Свободным стиль 10 км | мин, с | не более |
| 28.00 | - |
| 3. Уровень спортивной квалификации  |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» |

1. **Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**
2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

Примерный годовой план тренировочных занятий для групп:

**Этап начальной подготовки (теоретическая подготовка)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Год обучения |
| 1-й | 2-й, 3-й |
| 1. | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. | 3 | 3 |
| 2. | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 3 | 3 |
| 3. | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. | 6 | 6 |
| ИТОГО | 12 | 12 |

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Год обучения |
| До двух лет | Свыше двух лет |
| 1. | Перспективы подготовки юных лыжников | 7 | 7 |
| 2. | Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена  | 12 | 12 |
| 3. | Основы техники лыжных ходов | 9 | 9 |
| 4. | Основы методики тренировки лыжника-гонщика | 10 | 10 |
| ИТОГО | 38 | 38 |

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Год обучения |
| 1-й | 2-й, 3-й |
| 1. | Основы совершенствования спортивного мастерства  | 7 | 2 |
| 2. | Основы методики тренировки | 7 | 6 |
| 3. | Анализ соревновательной деятельности | 14 | 14 |
| 4. | Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика | 7 | 3 |
| 5. | Восстановительные средства и мероприятия | 8 | 5 |
| ИТОГО | 43 | 30 |

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи.

*Этап начальной подготовки.*

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных навыков и умений; освоение основ техники по виду спорта; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видом спорта.

Общая 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.

 Специальная физическая подготовка. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качества, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склона высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации)*

На тренировочном этапе решаются следующие задачи: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки; приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях; формирование спортивной мотивации; определение спортивной специализации.

*1-2-й год тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)*

План схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 1-го года тренировочного этапа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Средстваподготовки | Подготовительный период | Соревновательный период | Всего за год |
| Месяцы года |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Тренировочных дней | 12 | 16 | 18 | 20 | 16 | 14 | 16 | 18 | 16 | 16 | 16 | 12 | 190 |
| Тренировок | 12 | 18 | 22 | 24 | 16 | 14 | 16 | 18 | 16 | 16 | 16 | 12 | 200 |
| Бег, ходьба 1 зона, км | 80 | 110 | 110 | 100 | 70 | 50 | 35 | 35 | 30 | 28 | 30 | 20 | 692 |
| Бег 2 зона, км | 30 | 43 | 55 | 65 | 60 | - | - | - | - | - | - | 15 | 336 |
| 3 зона, км | 4 | 6 | 6 | 9 | 16 | 8 | - | - | - | - | - | - | 49 |
| 4 зона, км | - | 4 | 6 | 8 | 4 | 4 | - | - | - | - | - | - | 26 |
| Имитация, прыжки, км | - | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | - | - | - | - | - | - | 20 |
| **Всего** | 114 | 165 | 180 | 190 | 160 | 127 | 35 | 35 | 30 | 28 | 30 | 35 | 1129 |
| Лыжероллеры, 1 зона, км | - | 20 | 40 | 40 | 20 | 37 | 10 | - | - | - | - | - | 167 |
| 2 зона, км | - | - | 20 | 32 | 27 | 30 | 20 | - | - | - | - | - | 129 |
| 3 зона, км | - | - | - | 3 | 3 | 3 | - | - | - | - | - | - | 9 |
| **Всего** | - | 20 | 60 | 75 | 50 | 70 | 30 | - | - | - | - | - | 305 |
| Лыжи, 1 зона, км | - | - | - | - | - | - | 20 | 50 | 45 | 46 | 4 | - | 203 |
| 2 зона, км | - | - | - | - | - | - | 20 | 100 | 130 | 76 | 66 | - | 392 |
| 3 зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 10 | 22 | 28 | 32 | - | 92 |
| 4 зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 5 | 8 | 10 | 5 | - | 28 |
| **Всего** | - | - | - | - | - | - | 40 | 165 | 205 | 160 | 145 | - | 715 |
| Общий объем | 110 | 185 | 240 | 265 | 210 | 197 | 160 | 200 | 235 | 188 | 175 | 35 | 2200 |
| Спортивные игры, час | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 6 | 6 | 10 | 6 | 6 | 8 | 15 | 105 |

План схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 2-го года тренировочного этапа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Средстваподготовки | Подготовительный период | Соревновательный период | Всего за год |
| Месяцы года |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Тренировочных дней | 13 | 16 | 18 | 20 | 16 | 15 | 16 | 18 | 20 | 18 | 16 | 12 | 198 |
| Тренировок | 13 | 19 | 25 | 26 | 16 | 12 | 16 | 18 | 20 | 18 | 16 | 12 | 214 |
| Бег, ходьба 1 зона, км | 52 | 72 | 103 | 126 | 74 | 54 | 40 | 40 | 45 | 42 | 45 | 50 | 743 |
| Бег 2 зона, км | 32 | 41 | 63 | 78 | 86 | 64 | 26 | - | - | - | - | 25 | 415 |
| 3 зона, км | 5 | 5 | 10 | 13 | 20 | 10 | 5 | - | - | - | - | - | 68 |
| 4 зона, км | 3 | 5 | 5 | 7 | 10 | 4 | - | - | - | - | - | - | 34 |
| Имитация, прыжки, км | - | 3 | 8 | 12 | 6 | 10 | 4 | - | - | - | - | - | 43 |
| **Всего** | 92 | 126 | 189 | 236 | 196 | 142 | 75 | 40 | 45 | 42 | 45 | 75 | 1303 |
| Лыжероллеры, 1 зона, км | 30 | 35 | 40 | 41 | 22 | 20 | 10 | - | - | - | - | - | 189 |
| 2 зона, км | 20 | 42 | 45 | 51 | 52 | 53 | 45 | - | - | - | - | - | 308 |
| 3 зона, км | - | - | 5 | 5 | 10 | 5 | - | - | - | - | - | - | 25 |
| **Всего** | 50 | 77 | 90 | 97 | 84 | 78 | 55 | - | - | - | - | - | 531 |
| Лыжи, 1 зона, км | - | - | - | - | - | - | 30 | 100 | 81 | 68 | 68 | - | 344 |
| 2 зона, км | - | - | - | - | - | - | 20 | 116 | 180 | 120 | 65 | - | 501 |
| 3 зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 18 | 32 | 36 | 44 | - | 130 |
| 4 зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 9 | 16 | 10 | 6 | - | 41 |
| **Всего** | - | - | - | - | - | - | 50 | 243 | 309 | 234 | 180 | - | 1016 |
| Общий объем | 142 | 203 | 279 | 333 | 280 | 220 | 180 | 283 | 254 | 276 | 225 | 75 | 2850 |
| Спортивные игры, час | 10 | 12 | 15 | 15 | 10 | 7 | 6 | 5 | 4 | 4 | 7 | 15 | 110 |

Эффективность спортивной тренировки на 1-2 году тренировочного этапа обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на данном этапе должно быть увеличение объема без формирования общей интенсивности тренировки.

*Допустимые объемы основных средств подготовки*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатель | Юноши | Девушки |
| Год обучения |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| Общий объем циклической нагрузки, км | 2100-2500 | 2600-3300 | 1800-2100 | 2200-2700 |
| Объем лыжной подготовки, км | 700-900 | 900-1200 | 600-700 | 700-1000 |
| Объем лыжероллерной подготовке, км | 300-400 | 500-700 | 200-300 | 400-500 |
| Объем бега, ходьбы, имитации, км | 1100-1200 | 1200-1400 | 1000-1100 | 1100-1200 |

**3-5-й год тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

*План схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 3-го года тренировочного этапа*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Средстваподготовки | Подготовительный период | Соревновательный период | Всего за год |
| Месяцы года |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Тренировочных дней | 18 | 18 | 22 | 22 | 20 | 18 | 18 | 20 | 21 | 20 | 20 | 16 | 233 |
| Тренировок | 18 | 22 | 30 | 30 | 20 | 18 | 18 | 20 | 24 | 20 | 20 | 16 | 256 |
| Бег, ходьба 1 зона, км | 40 | 80 | 110 | 140 | 80 | 50 | 30 | 25 | 30 | 30 | 10 | 80 | 705 |
| Бег 2 зона, км | 35 | 40 | 50 | 60 | 60 | 80 | 62 | 20 | 10 | 10 | 20 | 25 | 472 |
| 3 зона, км | 5 | 10 | 10 | 15 | 20 | 10 | 4 | - | - | - | - | - | 74 |
| 4 зона, км | 3 | 6 | 7 | 10 | 4 | 4 | - | - | - | - | - | - | 34 |
| Имитация, прыжки, км | 2 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 10 | - | - | - | - | - | 50 |
| **Всего** | 85 | 142 | 185 | 235 | 172 | 150 | 105 | 45 | 40 | 40 | 30 | 105 | 1334 |
| Лыжероллеры, 1 зона, км | 30 | 60 | 70 | 90 | 50 | 20 | 30 | - | - | - | - | - | 350 |
| 2 зона, км | 30 | 32 | 60 | 60 | 70 | 70 | 60 | - | - | - | - | - | 382 |
| 3 зона, км | 5 | 5 | 10 | 10 | 15 | 10 | 5 | - | - | - | - | - | 60 |
| 4 зона, км | - | - | 5 | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | 8 |
| **Всего** | 65 | 97 | 140 | 165 | 138 | 100 | 95 | - | - | - | - | - | 800 |
| Лыжи, 1 зона, км | - | - | - | - | - | - | 40 | 65 | 130 | 70 | 75 | - | 380 |
| 2 зона, км | - | - | - | - | - | - | 40 | 170 | 170 | 154 | 110 | - | 644 |
| 3 зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 28 | 45 | 50 | 53 | - | 176 |
| 4 зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 12 | 25 | 16 | 12 | - | 65 |
| **Всего** | - | - | - | - | - | - | 80 | 275 | 370 | 290 | 250 | - | 1265 |
| Общий объем | 150 | 239 | 325 | 400 | 310 | 250 | 280 | 320 | 410 | 330 | 280 | 105 | 3339 |
| Спортивные игры, час | 15 | 20 | 20 | 15 | 12 | 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 | 135 |

*План схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 4-го года тренировочного этапа*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Средстваподготовки | Подготовительный период | Соревновательный период | Всего за год |
| Месяцы года |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Тренировочных дней | 18 | 18 | 22 | 22 | 20 | 20 | 22 | 22 | 22 | 22 | 20 | 16 | 244 |
| Тренировок | 18 | 22 | 30 | 30 | 20 | 20 | 22 | 22 | 26 | 22 | 20 | 16 | 268 |
| Бег, ходьба 1 зона, км | 30 | 50 | 90 | 120 | 60 | 40 | 40 | 25 | 20 | 15 | 10 | 75 | 575 |
| Бег 2 зона, км | 40 | 58 | 70 | 80 | 85 | 80 | 62 | 25 | 30 | 25 | 20 | 35 | 610 |
| 3 зона, км | 5 | 12 | 12 | 15 | 17 | 10 | 5 | - | - | - | - | - | 76 |
| 4 зона, км | 3 | 8 | 8 | 8 | 5 | 4 | - | - | - | - | - | - | 36 |
| Имитация, прыжки, км | 3 | 7 | 11 | 12 | 10 | 8 | 10 | - | - | - | - | - | 61 |
| **Всего** | 81 | 135 | 191 | 235 | 177 | 142 | 117 | 50 | 50 | 40 | 30 | 110 | 1358 |
| Лыжероллеры, 1 зона, км | 40 | 80 | 80 | 100 | 60 | 56 | 50 | - | - | - | - | - | 466 |
| 2 зона, км | 35 | 40 | 70 | 70 | 80 | 70 | 50 | - | - | - | - | - | 415 |
| 3 зона, км | 5 | 8 | 8 | 15 | 20 | 10 | 10 | - | - | - | - | - | 76 |
| 4 зона, км | - | - | - | 5 | 5 | 5 | 5 | - | - | - | - | - | 20 |
| **Всего** | 80 | 128 | 158 | 190 | 165 | 141 | 115 | - | - | - | - | - | 977 |
| Лыжи, 1 зона, км | - | - | - | - | - | - | 50 | 85 | 130 | 100 | 95 | - | 460 |
| 2 зона, км | - | - | - | - | - | - | 50 | 195 | 182 | 159 | 120 | - | 706 |
| 3 зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 35 | 55 | 60 | 68 | - | 218 |
| 4 зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 17 | 30 | 20 | 14 | - | 81 |
| **Всего** | - | - | - | - | - | - | 100 | 332 | 397 | 339 | 297 | - | 1465 |
| Общий объем | 161 | 263 | 349 | 425 | 342 | 283 | 332 | 382 | 447 | 379 | 327 | 110 | 3800 |
| Спортивные игры, час | 15 | 16 | 20 | 18 | 14 | 10 | 10 | 8 | 7 | 5 | 8 | 19 | 150 |

*План схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 5-го года тренировочного этапа*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Средстваподготовки | Подготовительный период | Соревновательный период | Всего за год |
| Месяцы года |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Тренировочных дней | 19 | 22 | 26 | 26 | 24 | 22 | 22 | 24 | 26 | 22 | 22 | 17 | 272 |
| Тренировок | 19 | 26 | 34 | 34 | 24 | 22 | 22 | 24 | 30 | 22 | 22 | 17 | 296 |
| Бег, ходьба 1 зона, км | 30 | 50 | 80 | 120 | 60 | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 | 10 | 85 | 550 |
| Бег 2 зона, км | 50 | 63 | 80 | 90 | 89 | 90 | 62 | 30 | 35 | 30 | 30 | 36 | 685 |
| 3 зона, км | 5 | 10 | 15 | 20 | 20 | 10 | 10 | - | - | - | - | - | 90 |
| 4 зона, км | 4 | 8 | 8 | 10 | 6 | 5 | - | - | - | - | - | - | 41 |
| Имитация, прыжки, км | 4 | 10 | 14 | 14 | 13 | 10 | 12 | - | - | - | - | - | 77 |
| **Всего** | 93 | 141 | 197 | 254 | 188 | 155 | 114 | 50 | 50 | 40 | 40 | 121 | 1443 |
| Лыжероллеры, 1 зона, км | 40 | 100 | 100 | 110 | 70 | 66 | 50 | - | - | - | - | - | 536 |
| 2 зона, км | 40 | 50 | 80 | 80 | 90 | 100 | 70 | - | - | - | - | - | 510 |
| 3 зона, км | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 13 | 10 | - | - | - | - | - | 98 |
| 4 зона, км | - | - | - | 6 | 4 | 5 | 7 | - | - | - | - | - | 22 |
| **Всего** | 85 | 160 | 195 | 216 | 189 | 184 | 137 | - | - | - | - | - | 1166 |
| Лыжи, 1 зона, км | - | - | - | - | - | - | 65 | 120 | 155 | 130 | 115 | - | 585 |
| 2 зона, км | - | - | - | - | - | - | 60 | 210 | 207 | 169 | 120 | - | 766 |
| 3 зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 40 | 60 | 68 | 80 | - | 248 |
| 4 зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 22 | 34 | 22 | 14 | - | 92 |
| **Всего** | - | - | - | - | - | - | 125 | 392 | 456 | 389 | 329 | - | 1691 |
| Общий объем | 178 | 301 | 392 | 470 | 377 | 339 | 376 | 442 | 506 | 429 | 369 | 121 | 4300 |
| Спортивные игры, час | 18 | 18 | 20 | 18 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 | 5 | 5 | 20 | 155 |

У спортсмена на 3-5 году тренировочного этапа в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличение 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. На данном этапе спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

*Допустимые объемы основных средств подготовки*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатель | Юноши | Девушки |
| Год обучения |
| 3-й | 4-й | 5-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Общий объем циклической нагрузки, км | 3400-3700 | 4300-5800 | 4400-5500 | 2800-3100 | 3200-3600 | 3700-4500 |
| Объем лыжной подготовки, км | 1300-1400 | 1500-1700 | 1800-2500 | 1100-1200 | 1300-1400 | 1500-2000 |
| Объем лыжероллерной подготовке, км | 800-900 | 1000-1100 | 1200-1400 | 600-700 | 800-900 | 1000-1100 |
| Объем бега, ходьбы, имитации, км | 1300-1400 | 1300-1500 | 1400-1600 | 1100-1200 | 1100-1300 | 1200-1400 |

*Этап совершенствования спортивного мастерства*

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются следующие задачи: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, техники, тактики в виде спорта; достижение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях; выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки; поддержание высокого уровня мотивации на занятия видом спорта; сохранение здоровья спортсменов. На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

*План схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков этапа совершенствования спортивного мастерства*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Средстваподготовки | Подготовительный период | Соревновательный период | Всего за год |
| Месяцы года |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Тренировочных дней | 21 | 23 | 26 | 26 | 25 | 24 | 26 | 26 | 26 | 22 | 22 | 20 | 287 |
| Тренировок | 25 | 38 | 42 | 44 | 40 | 35 | 38 | 40 | 44 | 36 | 30 | 20 | 433 |
| Бег, ходьба 1 зона, км | 35 | 60 | 70 | 80 | 50 | 30 | 30 | 20 | 15 | 10 | 10 | 85 | 495 |
| Бег 2 зона, км | 60 | 90 | 115 | 120 | 120 | 100 | 72 | 40 | 40 | 35 | 35 | 60 | 887 |
| 3 зона, км | 25 | 50 | 60 | 75 | 44 | - | - | - | - | - | - | - | 254 |
| 4 зона, км | 10 | 18 | 25 | 25 | 20 | 7 | - | - | - | - | - | - | 105 |
| Имитация, прыжки, км | 10 | 20 | 20 | 25 | 30 | 20 | - | - | - | - | - | - | 125 |
| **Всего** | 140 | 238 | 290 | 325 | 264 | 157 | 102 | 60 | 55 | 45 | 45 | 145 | 1866 |
| Лыжероллеры, 1 зона, км | 30 | 100 | 100 | 100 | 70 | 20 | - | - | - | - | - | - | 420 |
| 2 зона, км | 100 | 140 | 180 | 185 | 100 | - | - | - | - | - | - | - | 885 |
| 3 зона, км | 30 | 45 | 60 | 100 | 400 | 60 | - | - | - | - | - | - | 395 |
| 4 зона, км | - | 15 | 18 | 20 | 25 | - | - | - | - | - | - | - | 78 |
| **Всего** | 160 | 300 | 358 | 400 | 380 | 180 | - | - | - | - | - | - | 1778 |
| Лыжи, 1 зона, км | - | - | - | - | - | 200 | 350 | 210 | 215 | 190 | 185 | 150 | 1500 |
| 2 зона, км | - | - | - | - | - | 150 | 400 | 320 | 240 | 230 | 160 | 120 | 1620 |
| 3 зона, км | - | - | - | - | - | - | 68 | 120 | 158 | 180 | 180 | 60 | 766 |
| 4 зона, км | - | - | - | - | - | - | 35 | 60 | 65 | 50 | 45 | - | 255 |
| **Всего** | - | - | - | - | - | 350 | 853 | 710 | 678 | 650 | 570 | 330 | 4141 |
| Общий объем | 300 | 538 | 648 | 725 | 644 | 687 | 955 | 770 | 733 | 695 | 615 | 475 | 7785 |
| Спортивные игры, час | 18 | 18 | 18 | 16 | 10 | 8 | 8 | 5 | 6 | 4 | 5 | 20 | 136 |

*Допустимые объемы основных средств подготовки*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатель | Юниоры-мужчины | Юниорки-женщины |
| Год обучения |
| 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-3-й |
| Общий объем циклической нагрузки, км | 5300-6200 | 6300-8300 | 4300-5000 | 5200-6300 |
| Объем лыжной подготовки, км | 2300-2800 | 3600-6600 | 2000-2300 | 2400-2900 |
| Объем лыжероллерной подготовке, км | 1400-1600 | 1700-2000 | 1100-1200 | 1500-1600 |
| Объем бега, ходьбы, имитации, км | 1600-1800 | 2000-3000 | 1200-1400 | 1600-1800 |

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Весь период |
| Групповые и индивидуальные теоретические занятия | Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая Всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль; самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств. |
| Групповые и индивидуальные тренировочные занятия | Технической, тактической подготовки; общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки. |
| Тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях | Осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий по лыжным гонкам  |

1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:** | **~120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ~13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ~13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ~13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ~13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Заваливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | ~13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ~13/20 | май | Понятия о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ~14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.  |
| Режим дня и питания обучающихся | ~14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ~14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:** | **~600-960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качества | ~70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ~70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождения олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питания обучающихся | ~70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ~70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося  | ~70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ~70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Методика использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ~60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ~60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ~60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **~1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в общество. Состояние современного спорта. | ~200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | ~200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированность». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ~200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка  | ~200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ~200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ~200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Методико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановленных средств.  |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства** | **~600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ~120 | сентябрь | Задачи, содержания и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.  |
| Социальные функции спорта | ~120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функции социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ~120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ~120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ~120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Методико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановленных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

1. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**
2. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» относятся.

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

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

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

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

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

1. **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**
2. Материально-технические условия реализации Программы; требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие лыжной трассы;

наличие лыже-роллерной трассы;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,**

 **необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Велосипед спортивный | штук | 12 |
| 2. | Весы медицинские | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 4. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | комплект | 1 |
| 5. | Держатель для утюга | штук | 3 |
| 6. | Доска информационная | штук | 2 |
| 7. | Зеркало настенное (0,6x2 м) | штук | 4 |
| 8. | Измеритель скорости ветра | штук | 2 |
| 9. | Крепления лыжные | пар | 12 |
| 10. | Лыжероллеры | пар | 12 |
| 11. | Лыжи гоночные | пар | 12 |
| 12. | Лыжные мази (для различной температуры) | комплект | 12 |
| 13. | Лыжные парафины (на каждую температуру) | комплект | 12 |
| 14. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 15. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 16. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 17. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 18. | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 19. | Накаточный инструмент с тремя роликами | комплект | 2 |
| 20. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 21. | Палки для лыжных гонок | пар | 12 |
| 22. | Пробка синтетическая | штук | 24 |
| 23. | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
| 24. | Секундомер | штук | 4 |
| 25. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 26. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 27. | Скребок стальной для обработки лыж | штук | 30 |
| 28. | Снегоход | штук | 1 |
| 29. | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
| 30. | Стальной скребок | штук | 10 |
| 31. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 32. | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 33. | Стол опорный для подготовки лыж | штук | 4 |
| 34. | Термометр наружный для измерения температуры снега  | штук | 4 |
| 35. | Термометр наружный | штук | 4 |
| 36. | Утюг для смазки | штук | 4 |
| 37. | Нетканый материал «Фибертекс» | комплект | 1 |
| 38. | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| 39. | Шкурка | упаковка | 20 |
| 40. | Щетка для обработки лыж | штук | 20 |
| 41. | Электромегафон | комплект | 2 |
| 42. | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж | комплект | 1 |
| 43. | Эспандер лыжника | штук | 12 |
| Для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства  |
| 44. | Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру) | комплект | 4 |

|  |
| --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Лыжи гоночные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Крепления лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Палки для лыжных гонок | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 4. | Лыжероллеры | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Крепления лыжные для лыжероллеров | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 1

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

|  |
| --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ботинки лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Жилет утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Костюм тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Костюм утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Кроссовки для зала | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Очки солнцезащитные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Перчатки лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Рюкзак | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Термобелье | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Футболка (короткий рукав) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 14. | Футболка (длинный рукав) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Чехол для лыж | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 16. | Шапка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Шорты |  | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

1. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер»,
утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован
Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным
стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области
физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России
от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022,
регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист
по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»,
утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован
Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым
квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов
и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в
области физической культуры и спорта», утвержденным приказом
Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован
Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

1. Информационно-методические условия реализации Программы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт,1988;
2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорта, 1985;
3. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977;
4. Грачев Н. П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК,2001;
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991;
6. Евстратов В. Д., Виролайнен П. М., Чукардин Г. Б. Коньковый ход- Не только … М.: Физкультура и спорт, 1988;
7. Ермаков В. В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989;
8. Иванов В. А., Филимонов В. Я., Мартынов В. С., Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988;
9. Камаев О. И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. …докт. пед. наук Харьков, 2000;
10. Кубеев А. В., Манжосов Н. В., Баталов А. Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992;
11. Лекарства и БАД в спорте. Под общей ред. Р. Д. Сейфуллы, З. Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003;
12. Лыжный спорт. Под ред. В. Д. Евстратова, Г. Б. Чукардина, Б. И. Сергеевна. М.: Физкультура и спорт, 1989;
13. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003;
14. Манжосов В. Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.; Физкультура и спорт, 1986;
15. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М.: 1990.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

2. Официальный интернет-сайт Союза биатлонистов России (<http://www.flgr.ru//>).

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Велосипедные трусы | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Соревновательная форма (велосипедные трусы, футболка, майка без рукавов) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм тренировочный летний | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм тренировочный утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Пояс тяжелоатлетический | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 8. | Термобелье спортивное | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Туфли тяжелоатлетические (штангетки) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

1. Кадровые условия реализации Программы:

*Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками*:

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

*Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации*:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России
от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России
от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)[[1]](#footnote-1), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

*Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.*

1. Информационно-методические условия реализации Программы:

Список литературы

1. Вальков Л.И. «Гири противоречий на ногах гиревого спорта»//Спортивная жизнь России – 1999, №5, с 24-25.

2. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.

3. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.

4. МорозовИ.В. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция /Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.

5. Гиревой спорт. Правила соревнований с добавлениями и изменениями, утверждёнными Исполкомом МФГС 22 апреля 2000г.

6. Гиревой спорт: Правила соревнований: Утверждены приказом Минспорта России от 20.12.2013 №1099.

7. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.

8. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.

9. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.

10. Морозов И.В. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте / Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.

11. Пальцев В.М. «Гиревой спорт: Учебное пособие». Смоленск, СГИФК, 1998. 15. Пономарев С.Н. «Танцующая гиря».// Спортивная жизнь России -1995, №9, с 4.

12. Ромашин Ю.А. «Ее величество гиря: методические рекомендации для занятий гиревым спортом»// Спортивная жизнь России – 2002, №1, с 23.

13. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

14. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.

15. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт от 26.12.2014 N 1078

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.giri-iukl.com - Вэб-сайт Международного союза гиревого спорта

2. www.vfgs.ru - Вэб-сайт Всероссийской федерации гиревого спорта

3. www.омскфгс.рф – Вэб-сайт Омской федерации гиревого спорта

 4. www.mosfgs.ru - Вэб-сайт Московской федерации гиревого спорта

5. www.girevik-online.ru - информационный портал

6. www.girya-sport.ucoz.ru – информационный портал

1. [↑](#footnote-ref-1)