

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва  
по зимним видам спорта «Кедр»  
(МБУ ДО СШОР «Кедр»)

Утверждено  
приказом  
МБУ ДО СШ «Кедр»  
№ КЕ-03-116/3  
от 28 апреля 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ  
НАРУШЕНИЯМИ»  
СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

*Разработана с учетом примерной дополнительной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,  
утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 21 декабря 2022 №1308,  
в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта “спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (лыжные гонки),  
утверждённого приказом  
Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1082*

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – без ограничений;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – без ограничений;

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчики:

Кузнецова И.В., инструктор-методист;

Летин Б.Н., тренер.

г. Сургут  
2023 год

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

- I. Общее положение
  1. Дополнительная образовательная программа
  2. Цель и задачи Программы
- II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
  3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
  4. Объём Программы
  5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
    - 5.1. Учебно-тренировочные занятия
    - 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия
    - 5.3. Спортивные соревнования
  6. Годовой учебно-тренировочный план
  7. Календарный план воспитательной работы
  8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
  9. Планы инструкторской и судейской практики
  10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения воспитательных средств
- III. Система контроля
- IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»
  11. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
  12. Учебно-тематический план
- V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам
- VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
  13. Кадровые условия реализации Программы
  14. Материально-технические условия реализации Программы
  15. Информационно-методические условия реализации Программы.

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (спортивная дисциплина- лыжные гонки) (далее Программа) для МБУ ДО СШОР «Кедр» составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее — ФССП), утверждённого приказом министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 г. № 1082 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» разработан на основании части 4 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее — Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпункта 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), согласно Правил соревнований по лыжным гонкам и правил вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

### **2. Цели и задачи образовательной программы**

Спортивная школа олимпийского резерва является учреждением, предназначение которого - развитие мотивации личности занимающихся к познанию и творчеству, реализация дополнительных образовательных программ и услуг в области адаптивной физической культуры и спорта в интересах личности, общества, государства; обеспечение условий для интеграции занимающихся в общество, их обучения, воспитания, тренировки, участия в соревнованиях, физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях, для комплексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации.

#### **Цели программы:**

- обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию, расширение возможностей для удовлетворения разнообразных интересов детей и их семей в сфере образования, развитие инновационного потенциала общества;
- способствовать личностному развитию, укреплению здоровья и профессионального самоопределения занимающихся, всестороннего удовлетворения их образовательных потребностей в области физической культуры и спорта;
- достижением спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе

в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**Задачи:**

- привлечение к занятиям физическими упражнениями лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН);
- приобщение к здоровому образу жизни, укрепление психического и физического здоровья занимающихся;
- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения занимающихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности;
- коррекция отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика нарушений, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;
- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;
- создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц и интеллектуальными нарушениями (дисциплина- лыжные гонки)» и утверждены «Положением о комплектовании учебных групп МБУ ДО СШОР «Кедр».

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	7
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1

#### **4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно – тренировочный процесс в Учреждении планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, годам обучения, утвержденный приказом директора Учреждения на календарный год, спортивный сезон, согласованный педагогическим советом.

Соотношение объемов учебно - тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по лыжным гонкам представлены в таблице ниже.

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-20	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	832-1040	1040-1248

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

### **Краткая характеристика основных видов обучения**

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно - тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно - тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация и иные формы (виды) обучения.

#### **5.1. Учебно-тренировочные занятия.**

Учебно - тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта в южных гонках (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Продолжительность 1 часа учебно - тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех 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.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки согласно годовым учебно - тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

#### **5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.**

Учебно - тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности, период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

№ 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 совершенствования 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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
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 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### 5.3. Спортивные соревнования

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Соревнования проводятся в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (далее – ВРВС), согласно правил соревнований по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями». Спортивная дисциплина – лыжные гонки проводится по правилам, утверждёнными ФИС и ФЛГР. Спортсмены, участвующие в соревнованиях должны придерживаться



норм этического кодекса Федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.

## **Основные положения правил и ВРВС**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящие Правила разработаны в соответствии с правилами вида спорта «Лыжные гонки» международной спортивной федерации людей с нарушением интеллекта INAS-FID (International Sports Federation for Persons with Intellectual Disabilities), международных правил лыжных соревнований (ICR), утвержденными международной федерацией лыжного спорта (FIS) и правилами вида спорта «Лыжные гонки», разработанными общероссийской спортивной федерацией, аккредитованной по виду спорта «лыжные гонки» (далее – ОСФ лыжных гонок), утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта Российской Федерации.

### **2. Правила**

2.1. Настоящие Правила организации и проведения соревнований полностью идентичны правилам вида спорта «Лыжные гонки» FIS и ОСФ лыжных гонок.

### **3. Система проведения**

3.1. Соревнования по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» проводятся в спортивных дисциплинах, включенных в ВРВС:

Дисциплины и категории участников спортивных соревнований

<b>Дисциплина</b>	<b>Пол и возрастная категория</b>
Лыжные гонки - классический стиль - спринт	юноши, девушки (до 18 лет)
	юниоры, юниорки (до 20 лет)
	юниоры, юниорки (до 23 лет)
	мужчины, женщины
Лыжные гонки - классический стиль 2,5 км	девушки (до 18 лет)
	юниорки (до 20 лет)
	юниорки (до 23 лет)
	женщины
Лыжные гонки - классический стиль 3 км	юноши, девушки (до 18 лет)
	юниоры, юниорки (до 20 лет)
	юниоры, юниорки (до 23 лет)
	мужчины, женщины
Лыжные гонки - классический стиль 5 км	юноши, девушки (до 18 лет)
	юниоры, юниорки (до 20 лет)
	юниоры, юниорки (до 23 лет)
	мужчины, женщины

Лыжные гонки - классический стиль 7,5 км	мужчины, женщины
Лыжные гонки - классический стиль 7,5 км (масстарт)	женщины
Лыжные гонки - классический стиль 10 км	юноши (до 18 лет)
	юниоры (до 20 лет)
	юниоры (до 23 лет)
	мужчины
Лыжные гонки - классический стиль 12,5 км (масстарт)	мужчины
Лыжные гонки - классический стиль 15 км	юноши (до 18 лет)
	юниоры (до 20 лет)
	юниоры (до 23 лет)
Лыжные гонки - свободный стиль - спринт	юноши, девушки (до 18 лет)
	юниоры, юниорки (до 20 лет)
	юниоры, юниорки (до 23 лет)
	мужчины, женщины
Лыжные гонки - свободный стиль 2,5 км	девушки (до 18 лет)
	юниорки (до 20 лет)
	юниорки (до 23 лет)
	женщины
Лыжные гонки - свободный стиль 3 км	юноши, девушки (до 18 лет)
	юниоры, юниорки (до 20 лет)
	юниоры, юниорки (до 23 лет)
	мужчины, женщины
Лыжные гонки - свободный стиль 5 км	юноши, девушки (до 18 лет)
	юниоры, юниорки (до 20 лет)
	юниоры, юниорки (до 23 лет)
	мужчины, женщины
Лыжные гонки - свободный стиль 7,5 км	мужчины, женщины
Лыжные гонки - свободный стиль 7,5 км (масстарт)	женщины
Лыжные гонки - свободный стиль 10 км	юноши (до 18 лет)
	юниоры (до 20 лет)
	юниоры (до 23 лет)
	мужчины
Лыжные гонки - свободный стиль 12,5 км (масстарт)	мужчины
Лыжные гонки - свободный стиль 15 км	мужчины
Лыжные гонки - эстафета 4x3 км	юноши, девушки (до 18 лет)
	юниоры, юниорки (до 20 лет)
	юниоры, юниорки (до 23 лет)

	женщины
Лыжные гонки - эстафета 4x5 км	юноши (до 18 лет)
	юниоры (до 20 лет)
	юниоры (до 23 лет)
	мужчины, женщины
Лыжные гонки - эстафета 4x7,5 км	мужчины

Соревнования – органическая часть процесса тренировки, призванная воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, контролировать ход тренировки. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой – правильно подойти к наиболее важным стартам. Система спортивных соревнований, кроме того, является специфическим методом управления подготовки спортсменов.

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности. Соревнования принято делить на:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив;

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Такое деление соревнований говорит о том, что к главному старту необходимо подходить через серию контрольных, а затем отборочных соревнований.

Точное количество планируемых соревнований зависит от индивидуальных особенностей спортсмена.

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями( лыжные гонки )»

Рекомендуемый объем соревновательной деятельности для различных этапов спортивной подготовки.

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	4	6	5
Отборочные	-	3	3	4
Основные	-	2	3	4

Следует сказать, что достичь высоких стабильных результатов невозможно, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества.

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым и месячными планами физкультурно – спортивных мероприятий Учреждения, на основании календарных планов муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией лыжных гонок России, правилами по виду спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами

спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующих соревнованиях.

**Основными формами учебного процесса в Учреждении являются:**

- очная форма;  
- в случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации программы в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Основная организационная форма учебно – тренировочного процесса для всех обучающихся - групповое занятие с продолжительностью, соответствующей этапу подготовки. Спортивные соревнования – также одна из форм занятий.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Одной из главных задач для успешной подготовки занимающихся тренером - преподавателем, является составление плана учебно – тренировочной нагрузки на год.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно - тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно - тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико - биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно - тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно - тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно - тренировочной нагрузки.

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

Виды спортивной подготовки	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	8-10	12-12	16-20	20-24

	Наполняемость групп (человек)					
	7	6	5	3	1	1
Общая физическая подготовка (%)	45-51		40-45		21-27	15-19
Специальная физическая подготовка (%)	28-30		32-36		37-41	41-44
Техническая подготовка (%)	18-24		18-22		15-20	15-20
Тактическая подготовка (%)	1-5		2-3		1-2	0-2
Психологическая подготовка (%)	0-2		1-4		1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2		1-3		1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	-		1-5		2-5	3-6
Интегральная подготовка (%)	2-9		1-4		1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2		1-4		1-5	3-7
Общее количество часов в год	234-416		416-624		832-1040	1040-1248

## 7. Календарный план воспитательной работы

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в Учреждении.

Планирование воспитательной работы в Учреждении должно осуществляться в следующих формах: план воспитательной работы по годам обучения, годовой план воспитательной работы, календарный (помесячный) план воспитательной работы и план воспитательной работы тренера – преподавателя.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно - тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	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;	В течение года



<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - 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 (продолжительность 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
2.3.	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную программу спортивной подготовки	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание)	Беседы, встречи, диспуты, другие Мероприятия с	В течение года

	патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становление личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях)	приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а 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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и	В течение года

	достижению спортивных разрядов)	<p>навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> <li>-</li> </ul>	
5.	Психологическая подготовка		
5.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	<p>Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе;</li> <li>- изучение и необходимость применения</li> </ul>	

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

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом - проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения.

А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, не достаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов. Это демонстрирует результат эксперимента по внедрению в процесс образования молодых спортсменов, теоретических занятий по профилактике допинга в спорте.

1. Искажение моральных ориентиров - опрос выявил у молодых спортсменов стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Не понимание вреда приносимому допингом здоровью спортсменов. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

2. Авторитет тренера - важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнения тренера к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями спортсменов и тренерского состава. То, насколько тренер способен повлиять на юного спортсмена относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.

3. Отсутствие антидопинговых знаний - здесь важным элементом проблемы является отношение администрации некоторых спортивных школ к проблеме допинга. Позиция административных работников еще больше усугубляет ситуацию, поскольку заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсутствует, или отрицается само существование данной проблемы, как таковой. Отсюда отсутствие у молодых спортсменов и их тренеров построить свои представления о вреде допинга и на их основании ценностные ориентиры

будущего поколения и их тренерского состава.

4. Влияние отношения друзей и сверстников молодых спортсменов к проблеме допинга - создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерского состава и администрации, отсутствие моральных принципов. На примере анкетирования учащихся спортивных школ, в частности - тяжелоатлетов, продемонстрировавших самые негативные результаты, мы видим, что у 66% из них есть друзья, употребляющие запрещенные средства для достижения спортивных результатов. Это в свою очередь способно объяснить и весьма большое количество одобрительных высказываний в пользу допинга, продемонстрированное молодыми штангистами.

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы «Виды нарушений антидопинговых правил «Проверка лекарственных средств» «Процедура допинг-контроля»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА

		Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные

на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки обучающихся является подготовка к роли помощника тренера - преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта – лыжные гонки, выявление спортсменов, обладающих склонностями к тренерско - преподавательской деятельности, с перспективой их обучения и работы в области спорта.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно - тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Обучающиеся должны овладеть принятой в лыжных гонках терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно - тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи

Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики	Разработка комплексов упражнений для развития	В течение года



	проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	основных физических качеств спортсменов	
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки	В течение года

		спортсменов	
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

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

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом и специалистом врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один-два раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клиническое и врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжных гонок допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Контроль за уровнем физической подготовленности спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла.

Регистрируют:

- функциональные возможности систем организма;
- общую физическую работоспособность;
- энергетические потенциалы организма;
- специальную работоспособность.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированным или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основе эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Самоконтроль спортсмена должен включать:

- ежедневную оценку самочувствия, активности и настроения, ЧСС;
- ежедневную оценку переносимости тренировочных нагрузок.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;</li> <li>- анализ факторов, лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата;</li> <li>- оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;</li> <li>- анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.</li> </ul>
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам

		спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
10.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

Условием эффективной подготовки спортсменов является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание учебно – тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки. Определение на каждом из этапов уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с нормативными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить слабые звенья и своевременно устранить недостатки в методике тренировки.

На основании этого в Учреждении проходит аттестация, т.е. оценка уровня достижений, знаний и умений обучающихся осваивающих Программу.

Аттестация в Учреждении представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно - тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

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;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (лыжные гонки);
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап

спортивной специализации).

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (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 «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (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, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

#### **Контрольные и контрольно – переводные нормативы (испытания)**

по видам спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (лыжные гонки) и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам спортивной подготовки представлены ниже.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной  
подготовки по виду спорта  
«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (лыжные гонки)**

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
		6,7	7,5	6,6	7,7
Бег на 60 м	с	Не более		Не более	
		12,7	13,7	13,0	14,1
Бег на 600 м	-	Без учета времени	-	Без учета времени	-
Бег на 400 м	-	-	Без учета времени	-	Без учета времени

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Бег на 100 м	с	не более	
		14,5	-
Бег на 60 м	с	не более	
		-	12,5
Бег на 1000 м	мин	не более	
		4,45	-
Бег на 800 м	мин	не более	
		-	5,0
Лыжи классический стиль 5 км	мин	не более	
		23.00	-



Лыжи классический стиль 2,5 км	мин	не более	
		-	14.00
Лыжи свободный стиль 5 км	мин	не более	
		22.00	-
Лыжи свободный стиль 2,5 км	мин	не более	
		-	13.00
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
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 физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (лыжные гонки)**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Бег на 100 м	с	не более	
		14,3	-
Бег на 60 м	с	не более	
		-	12,0
Бег на 1000 м	мин, с	не более	
		3,45	-
Бег на 800 м	мин, с	не более	
		-	3,45
		не более	

классический стиль 5 км		17.40	-
Лыжи классический стиль 2,5 км	мин, с	не более	
		-	10.30
Лыжи свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
		34.45	-
Лыжи свободный стиль 5 км	мин	не более	
		-	19.30
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Бег на 100 м	с	не более	
		19,9	-
Бег на 60 м	с	не более	
		-	11,4
Бег на 1000 м	мин, с	не более	
		3,30	-
Бег на 800 м	мин, с	не более	
		-	3,00
Лыжи классический стиль 10 км	мин, с	не более	
		35.25	-
Лыжи классический стиль 5 км	мин, с	не более	
		-	18.55
Лыжи свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
		32.55	-

Лыжи свободный стиль 5 км	мин	не более	
		-	18.00
Кросс 3 км	мин, с	не более	
		12.15	-
Кросс 2 км	мин, с	не более	
		-	9.35
Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

«Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

(лыжные гонки)

Годовой тренировочный процесс начиная с этапа начальной подготовки свыше 1 года обучения делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющих специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста, функциональных особенностей и уровня подготовленности занимающихся. С учетом местных климатических условий подготовительный период начинается в июне и заканчивается в ноябре, который подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачей общеподготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы занимающихся. Задачей второго, специально подготовительного этапа, включающего и подготовку на снегу «вкатывание», является создание и становление непосредственно спортивной формы. Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода, специализированная ходьба.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей этого периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются тренировочные занятия на снегу и специально - подготовительные упражнения. Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем

переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий на снегу с середины апреля (в зависимости от наличия снежного покрова) продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является восстановление организма занимающихся после длительных и значительных физических нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности.

Многолетнюю подготовку лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН) следует рассматривать как единый педагогический процесс, направленный на обучение жизненно важным умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей. Процесс тренировки необходимо осуществлять с направлением на коррекцию основного дефекта и профилактикой сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

Периодизация спортивной подготовки в данной программе предусматривает следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Каждому этапу соответствуют определенные задачи и критерии оценки деятельности учреждения, осуществляющего физкультурно-спортивную работу лицами с интеллектуальными нарушениями (ЛИН).

### **Этап начальной подготовки**

Основными задачами на этапе начальной подготовки является социальная адаптация детей с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), оздоровление и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья, развитие физических качеств, овладение основами техники избранного вида спорта.

### **Учебно-тренировочный этап**

Основными задачами учебно-тренировочного этапа является дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств, дальнейшая социализация и двигательная реабилитация.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Основными задачами этапа спортивного совершенствования является дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта,

социализация и двигательная реабилитация.

Многолетняя спортивная подготовка, занимающихся адаптивной физкультурой, паралимпийским спортом, осуществляется с учетом индивидуальных особенностей ограничения функциональных возможностей спортсменов.

Следует обратить внимание на то, что из числа здоровых, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 3-5 лет, а высших достижений через 7-9 специализированной подготовки, в то время для спортсменов с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требуется почти в два раза больше времени.

Обучение двигательным действиям у лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повысится при умелом сочетании традиционных методов обучения, используя физические упражнения с методами объяснения и наглядности.

В начале обучения следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые труднее исправить, чем предупредить.

### **Организационно-методические особенности построения тренировочного процесса со спортсменами, имеющими отклонения в развитии**

В учреждениях, занимающихся физической культурой и спортом с детьми, имеющими отклонения в развитии, особое внимание уделяется начальному этапу, который может иметь одно из трех направлений:

- спортивно-оздоровительное (с перспективой спортивной специализации);
- коррекционно-оздоровительное (для детей и подростков с тяжелыми нарушениями физического и психического развития);
- реабилитационно-оздоровительное (для лиц с временными ограничениями физических возможностей после перенесенных травм или заболеваний).

То или иное направление может быть рекомендовано врачом школы по результатам углубленного медицинского обследования ребенка, желающего начать заниматься физической культурой и спортом.

Дважды в год учащиеся должны проходить диспансеризацию на базе врачебно-физкультурного диспансера. Врач школы при посещении тренировочных занятий должен заполнять карты врачебно-педагогического наблюдения. В них отражаются объем и интенсивность нагрузки спортсмена, степень утомляемости, длительность интервалов отдыха. Фиксируются характер сна, время последнего приема пищи, соблюдение правил личной гигиены, соответствие места проведения занятий санитарно-гигиеническим нормам. Рекомендуется посещение тренировочных занятий валеологом с целью

оценки состояния здоровья занимающихся, определения возможности занятия избранным видом спорта и выбора тренировочной нагрузки. Дополнительно обследуются характер питания спортсменов, острота зрения, умственная работоспособность, утомляемость, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, рост, вес. Все это значительно помогает осуществлять контроль над соответствием тренировочного режима и нагрузок физическим и психическим возможностям занимающихся.

При планировании тренировочных занятий в группах начальной подготовки необходимо учитывать тот факт, что организационные мероприятия перед тренировочными занятиями (подготовка инвентаря, смазка лыж, подгонка креплений, путь до места проведения занятий на лыжах) занимают не менее 25 минут. Продолжительность одного занятия на лыжах составляет от 20 минут (первый год обучения) до 40 минут (третий год обучения) и зависит также от погодных условий. Продолжительность одного занятия в закрытом помещении составляет от 30 минут (первый год обучения) до 45 минут (третий год обучения).

Продолжительность занятий с умственно отсталыми детьми в степени дебильности не должна превышать 30 минут.

При выборе педагогических средств и методов коррекции недостатков двигательной сферы детей-олигофренов следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения. Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям. Так, если занимающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания. Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятии в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия. Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах в многолетнем цикле у умственно отсталых спортсменов следует осуществлять по концентрическому принципу: должно быть ежегодное повторение обучающих упражнений и приемов, направленных на совершенствование техники избранного вида спорта, что обусловлено слабостью закрепления условно-рефлекторных связей.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа при занятиях с детьми с нарушением интеллекта:

- 1) коррекция и развитие физических качеств;
- 2) коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- 3) коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные

действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);  
4) коррекция эмоционально-волевой сферы.

### **Особенности подхода к обучению технике передвижения на лыжах детей с отклонениями в развитии**

Прежде, чем приступить к обучению технике выполнения того или иного способа передвижения, необходимо обратить внимание на:

- а) подготовку костно-мышечного аппарата, участвующего или способствующего этому движению;
- б) развитие координации движений, необходимых для выполнения данного движения
- в) обучение основным, базовым элементам, необходимым для овладения данным приемом («школа лыжника»), научить пользоваться ими в различных условиях;
- г) развитие скоростных качеств и выносливости, необходимых для овладения данным приемом
- д) подведение к выполнению данного приема путем обучения соответствующим имитационным и подводящим упражнениям.

Что касается лиц с выраженной умственной отсталостью (20-34 IQ), то при соответствующей подготовке можно их поставить на лыжи, научить их передвигаться ступающим и скользящим шагом, одновременными бесшажным и одношажным ходами (при условии хорошего скольжения или движения под уклон), подъему лесенкой, спуску в основной стойке, торможению и повороту плугом. То есть, можно обучить их навыкам самостоятельного передвижения на лыжах, позволяющим совершать небольшие прогулки на свежем воздухе и участвовать в специальных мероприятиях для данной категории лиц.

В лыжных гонках выбор способа передвижения и его применение зависит от конкретных условий рельефа и трассы, а также от тактических задач. Способы передвижения на лыжах разделяются на основные группы: ходы, подъемы, спуски, повороты, торможения и преодоления неровностей.

**Доступность обучения способам передвижения на лыжах в учреждениях образования для детей с отклонениями в развитии**

Способы передвижения на лыжах	Доступность для обучения детей с глубокими отклонениями в развитии (%)
Попеременный двухшажный ход	100
Одновременный бесшажный ход	100
Одновременный двухшажный ход	100
Подъем елочкой	100
Подъем полулочкой	100
Подъем лесенкой	100
Спуск в высокой стойке	100
Спуск в низкой стойке	100
Торможение плугом	100
Повороты переступанием на месте	100
Повороты переступанием в движении	100
Одновременный одношажный ход	87
Спуск в средней стойке	87
Торможение падением	87
Поворот упором	87
Переходы на одновременные ходы	75
Полуконьковый ход	75
Торможение упором	75
Торможение соскальзыванием	75
Торможение палками	75
Повороты на параллельных лыжах	75
Повороты плугом	62
Переходы на переменные ходы	50
Коньковый одновременный двухшажный ход	50
Коньковый ход без отталкивания руками	50
Преодоление неровностей	50
Коньковый одновременный одношажный ход	37
Переходы с одного хода на другой	37
Подъем попеременным двухшажным классическим ходом	37
Коньковый попеременный двухшажный ход	25
Попеременный четырехшажный ход	13



## **11. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(для всех этапов подготовки)

1. **Общеразвивающие упражнения.** Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

2. Бег, спортивная ходьба

3. Упражнения из других видов спорта:

- Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы, прыжки длину.

Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 300 до 1000 м, направленная на развитие общей выносливости.

- Гимнастика:

Подтягивания на перекладине, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук на скорость, поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты, лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног.

-Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр — футбол, мини-футбол.

-Подвижные игры и эстафеты

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(для всех этапов подготовки)

Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

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

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Этап начальной подготовки**

**Упражнения в бесснежный период:**

- изучение стойки лыжника;
- маховые движения руками вперед-назад;
- имитация попеременного двухшажного хода без палок;

- имитация попеременного двухшажного хода с палками.

#### **Подготовительные упражнения на снегу и на месте:**

- надевание и снятие лыж;
- прыжки на лыжах на месте;
- передвижение приставными шагами в стороны на лыжах;
- способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении;
- садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;
- быстро и правильно вставать.

#### **Подготовительные упражнения для овладения техникой спуска с горы:**

- стойки в основной, высокой, низкой стойках;
- обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
  - спуски с различным положением головы;
- спуски при снегопаде и закрытыми глазами.

#### **Знакомство с основами техники передвижения лыжными ходами.**

- обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами;
- обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагами;
- обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением;
- знакомство с основами техники передвижения коньковым ходом.

### **Тренировочный этап до 2 лет обучения**

Основной задачей технической подготовкой на тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование: Элементов классического хода :

- обучение подседанию;
- отталкиванию;
- махами руками и ногами;
- активной постановке палок.

Элементов конькового хода:

- обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору;
- подседание на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором;
- ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками.

Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическим и коньковыми ходами.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковым лыжными ходами, на тренировках и соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей. А так же затруднительных условий для закрепления и совершенствования

основных технических действий при передвижении классическим и коньковым ходами.

### **Тренировочный этап свыше 2 лет обучения**

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

Пристальное внимание необходимо уделять совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используются многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На данном этапе техническое совершенствование тесным образом связано с развитием двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника.

В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

На этапе спортивного совершенствования целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. На этом этапе ставятся следующие педагогические задачи технической подготовки:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжников;
- обеспечение максимальной согласованности двигательных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала при передвижении классическим и коньковыми стилями;
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсменов в процессе лыжной гонки;

На данном этапе совершенствование технического мастерства как правило проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры).

С выходом на снег совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка

совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включают прохождение участков трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

## **Организационно - методические особенности организации тренировочного процесса со спортсменами с интеллектуальными нарушениями (ЛИН)**

### **Техника безопасности при занятиях лыжными гонками**

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками и являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы.

#### 1. Общие требования безопасности.

1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

1.3. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием тренировочных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

#### 3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при

спусках с горы не менее 30 м.

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.6. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

### **Планирование спортивных результатов**

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам —

соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

### **Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годовом цикле**

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годового цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта — помесечный и недельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок.

Структура годового плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При планировании двух- и трехциклового планирования необходимо учитывать, что введение дополнительного законченного макроцикла в пределах одного года часто приводит к улучшению спортивных результатов, особенно у молодых квалифицированных спортсменов. Использование же трех- и четырехциклового планирования сопровождается как ростом результатов на ближайшие 1—2 года, так и сокращением «спортивной жизни» спортсменов. Поэтому такую структуру можно рекомендовать при наличии достаточных оснований для этого.

В годовичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годового плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы

в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: в использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, — к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений к контролю над быстрыми движениями; от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время, продолжительность и число занятий, музыкальное, световое, шумовое и т. п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их

проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена.

Ниже представлены годовые индивидуальные тренировочные планы для спортсменов различных годов обучения.



### Объем тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков 3 года обучения

Средства подготовки		Переходный и подготовительный периоды						Соревновательный период						Всего за год		
		май	июнь	июль	август	сент.	окт.	нояб.	дек.	Всего	январ.	февр.	март		апрель	Всего
Колич. трен, дней		13	16	18	20	16	15	16	18	132	20	18	16	11	66	198
Кол. тренировок		13	19	23	25	16	15	16	18	145	20	18	16	12	66	211
Кол. трен, часов																
Бег в км.	I зоне	40	50	78	96	64	54	54	27	463	40	36	32	36	144	607
	II зоне	25	30	41	60	81	60	24	-	321	-	-	-	15	15	351
	III зоне	4	4	5	10	15	10	5	-	53	-	-	-	-	-	53
	IV зоне	2	2	2	2	5	4	-	-	17	-	-	-	-	-	17
Ходьба, км.		10	12	16	14	10	-	-	-	62	-	-	-	-	-	62
Имит. многоскоки, км.		2	4	6	8	6	8	6	-	40	-	-	-	-	-	40
Всего бега, ходьбы с имит., км		83	102	148	190	181	136	69	27	936	40	36	32	51	159	1095
Лыжерол леры, км	I зона	40	40	55	48	20	15	10	-	228	-	-	-	-	-	228
	II зона	10	21	35	46	48	45	35	-	240	-	-	-	-	-	240
	III зона	-	-	-	-	12	16	10	-	38	-	-	-	-	-	38
	IV зона	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего, км		50	61	90	92	80	76	55	-	504	-	-	-	-	-	504
Лыжи, км	I зона							40	115	155	90	85	85	-	260	415
	II зона							10	65	75	130	125	115	-	370	445
	III зона							-	12	12	24	30	35	-	89	101
	IV зона							-	6	6	10	10	9	-	29	35
Всего, км								50	198	248	254	250	255		759	1007
Общий объем циклич. нагрузки, км		133	163	229	278	273	212	179	225	1692	294	286	287		867	2559

## Объем тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков 4 года обучения

Средства подготовки	Переходный и подготовительный периоды									Соревновательный период				Всего за год	
	май	июнь	июль	авг.	сент.	окт.	нояб.	Дек.	Всего	январ.	фев.	март	апр.		Всего
Кол-во трениров. дней	13	16	18	20	16	15	16	18	132	20	18	16	12	66	198
Кол-во тренировок	13	19	25	26	16	16	16	18	149	20	18	16	12	66	215
Кол-во тренир. часов															
Бег, км:															
I зона	40	57	83	113	64	54	40	40	491	45	42	45	50	182	673
II зона	32	41	63	78	86	64	26	-	390	-	-	-	25	25	415
III зона	5	5	10	13	20	10	5	-	68	-	-	-	-	-	68
IV зона	3	5	5	7	10	4	-	-	34	-	-	-	-	-	34
Ходьба, км	12	15	20	13	10	-	-	-	70	-	-	-	-	-	70
Имитация, многоскоки, км	-	3	8	12	6	10	4	-	43	-	-	-	-	-	43
Всего бега, ходьбы, имитации, км.	92	126	189	236	196	142	75	40	1096	45	42	45	75	207	1303
Лыжероллеры, км:															198
I зона	30	35	40	41	22	20	10	-	198	-	-	-	-	-	
II зона	20	42	45	51	52	53	45	-	308	-	-	-	-	-	308
III зона	-	-	5	5	10	5	-	-	25	-	-	-	-	-	25
IV зона	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Всего лыжероллеров, км:	50	77	90	97	84	78	55	-	531	-	-	-	-	-	531
I зона							30	100	130	81	68	65	-	214	344
II зона							20	116	136	180	120	65	-	365	501
III зона							-	18	18	32	36	44	-	112	130
IV зона							-	9	9	16	10	6	-	32	41
Всего лыжной подготовки, км							50	243	293	309	234	180	-	723	1016
Общий объем циклической нагрузки, км	142	203	279	333	280	220	180	283	1920	354	276	225	75	930	2850

### Объем тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков 5 года обучения

Средства подготовки	Переходный и подготовительный периоды									Соревновательный период				Всего за год	
	май	июнь	июль	авг.	сент.	окт.	нонб.	дек.	Всего	январ.	фев.	март	апр.		Всего
Кол-во тренировок. дней	18	18	22	22	20	18	18	20	156	21	20	20	16	77	233
Кол-во тренировок	18	22	30	30	20	18	18	20	176	24	20	20	16	80	256
Бег, км:															
I зона	30	70	95	120	70	50	30	25	490	30	30	10	75	145	635
Бег, км II зона	35	40	50	60	60	80	62	20	412	10	10	20	25	65	477
III зона	5	10	10	15	20	10	4	-	74						74
IV зона	3	6	7	10	4	4	-	-	34						34
Ходьба, км	10	10	15	20	10	-	-	-	65						65
Имитация многоскоки, км	2	6	8	10	8	6	9	-	49						49
Всего бега, ходьбы															
имитации, км	85	142	185	235	177	150	105	45	1124	40	40	30	100	210	1334
Лыжероллеры, км:															
I зона	30	60	70	90	50	20	30	-	350						350
II зона	30	33	60	60	70	70	60	-	383						383
III зона	5	5	10	10	15	10	5	-	60						60
IV зона	-	-	-	5	3	-	-	-	8						8
Всего л-роллеров, км	65	98	140	165	138	100	95	-	801						801
Лыжи, км:															
I зона							40	65	105	128	70	75	-	273	378
Лыжи, км II зона							40	170	210	172	154	110	-	436	646
III зона							-	28	28	45	50	53	-	148	176
IV зона							-	12	12	25	16	12	-	53	65
Всего лыжной подготовки, км							80	275	355	370	290	250	-	910	1265
Общий объем циклической, км															
нагрузки, км	150	240	325	400	315	250	280	320	2280	410	330	280	100	1120	3400

## Объем тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков 6 года обучения

Средства подготовки	Переходный и подготовительный периоды									Соревновательный период				Всего за год	
	май	июнь	июль	авг.	сент.	окт.	нояб.	дек.	Всего	январ.	фев.	март	апр.		Всего
Кол-во трениров. дней	18	18	22	22	20	20	22	22	164	22	22	20	16	80	244
Кол-во тренировок	18	22	30	30	20	20	22	22	184	26	22	20	16	84	268
Бег. км:															
I зона	20	40	80	100	50	40	40	25	395	20	15	10	75	120	515
II зона	40	58	70	80	85	80	62	25	500	30	25	20	35	110	610
III зона	5	12	12	15	17	10	5	-	76						76
IV зона	3	8	8	8	5	4	-	-	36						36
Ходьба, км	10	10	10	20	10	-	-	-	60						60
Имит., многоск. км	3	7	11	12	10	8	10	-	61						61
Всего бега, ходьбы имитации	81	135	191	235	177	142	1 17	50	1128	50	40	30	1 10	230	1 358
Лыжероллеры, км:															
I зона	40	80	80	100	60	56	50	-	466						466
II зона	35	40	70	70	80	70	50	-	415						415
III зона	5	8	8	15	20	10	10	-	76						76
IV зона	-	-	-	5	5	5	5	-	20						20
Всего л-роллеров, км	80	128	158	190	165	141	115	-	977						977
Лыжи, км:															
I зона							50	85	135	130	100	95	-	325	460
II зона							50	195	245	182	159	120	-	461	706
III зона							-	35	35	55	60	68	-	183	218
IV зона							-	17	17	30	20	14	-	64	81
Всего лыжн. подг., км							100	322	432	397	339	297	-	1033	1465
Общ. объем цикл. нагр. км	161	263	349	425	342	283	332	382	2537	447	379	327	110	1263	3800

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально – технические, кадровые и информационно – методические условия**

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

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

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту", утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 N 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный N 65904), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68499), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

13.2. 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 "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями", 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.

14. 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 тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие лыжной и лыжероллерной трассы для спортивной дисциплины лыжные гонки;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <1>;

<1> С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

Согласно ФССП по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» спортсмены обеспечиваются инвентарём и соответствующей экипировкой для прохождения спортивной подготовки.

Для спортивной дисциплины лыжные гонки		
Амортизатор резиновый (эспандер лыжника)	штук	14
Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	4
Доска информационная	штук	1
Зеркало настенное	комплект	4
Крепления лыжные	пар	28
Лыжероллеры для классического стиля передвижения	пар	7
Лыжероллеры для конькового стиля передвижения	пар	7
Лыжи гоночные для классического стиля передвижения	пар	7
Лыжи гоночные для конькового стиля передвижения	пар	7
Мат гимнастический	штук	7

Мяч баскетбольный	штук	1
Мяч волейбольный	штук	1
Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
Мяч теннисный	штук	7
Мяч футбольный	штук	1
Набор парафинов различных температур	комплект	12
Набор препятствий (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
Палка гимнастическая	штук	7
Палки для классического стиля передвижения	пар	7
Палки для конькового стиля передвижения	пар	7
Перекладина гимнастическая	штук	2
Рулетка металлическая 50 м	штук	1
Секундомер	штук	4
Скамейка гимнастическая	штук	2
Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
Набор парафинов	комплект	12



различных температур		
Станок для подготовки лыж с ножками	штук	1
Стенка гимнастическая	штук	2
Стол для подготовки лыж	штук	2
Термометр для измерения температуры снега	штук	1
Термометр наружный	штук	4
Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков	комплект	1
Электромегафон	комплект	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№п/п	Наименование	Единицы 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 для классического стиля	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок (костюм гоночный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
5.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

г. Сургут  
2023 год

			ося								
6.	Перчатки лыжные	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Чехол для лыж	штук	на обучающег ося	1	1	1	3	1	2	1	1
8.	Шлем для лыжероллеров	штук	на обучающег ося	1	1	1	1	1	1	1	1

## **Информационно- методическое сопровождение**

### **Список литературы**

#### **Учебно-методическая литература:**

7. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
8. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
11. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

#### **5.2 Интернет ресурсы:**

- 1.) [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) — министерство спорта России
- 2.) [минобрнауки.рф/](http://минобрнауки.рф/) - министерство образования РФ
- 3.) <http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»

#### **Нормативные документы**

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям) и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (Приказ от 27 января 2014г. №31)
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА ((Приказ от 27 января 2014г. № 31)

### **Учебно-методическая литература:**

7. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
8. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
11. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

### **5.2 Интернет ресурсы:**

- 4.) <http://fss.org.ru/> - Общероссийская общественная организация «Федерация спорта слепых»
- 5.) <http://www.fpoda.paralymp.ru/> - Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»
- 6.) [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) — министерство спорта России
- 7.) [минобрнауки.рф/](http://минобрнауки.рф/) - министерство образования РФ
- 8.) <http://www.oblsport.kirov.ru> — управление по физической культуре и спорту Кировской области
- 9.) <http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»