

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва Колпинского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО СШОР Колпинского района СПб)

Рассмотрена и согласована на
тренерско-преподавательском совете

«10» декабря 2024 года, протокол № 18



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

Программа разработана на основании: Базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «лыжные гонки» утвержденным распоряжением КФКиС Санкт-Петербурга 14 ноября 2024г. № 1146-р, примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной приказом Минспорта России от 07 июля 2022г. № 579; Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"; Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 (ред. от 07.07.2022) "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации".

Срок реализации программы на этапах:

Спортивно-оздоровительный этап, базовый уровень – 3 года

Спортивно-оздоровительный этап, продвинутый уровень – 8 лет

Автор-разработчик
Виноградова Ю.Н.
старший инструктор-методист

Санкт-Петербург
2024

Содержание:

I. Общие положения	4 стр.
1.1. Название дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта.	4 стр.
1.2. Цели дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).	4 стр.
1.3. Характеристика вида спорта «лыжные гонки».	4 стр.
II. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)	5 стр.
2.1. Сроки реализации этапов спортивно-оздоровительных этапов, базовые уровни и продвинутое уровни подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивно-оздоровительные этапы, количество лиц, проходящих спортивно-оздоровительные этапы в группах	5 стр.
2.2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «лыжные гонки»	5 стр.
2.2.1. Требования к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки	7 стр.
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).	6 стр.
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	6 стр.
2.3.2. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности	6 стр.
2.3.3. Дистанционная форма обучения	7 стр.
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительной подготовки.	10 стр.
2.5. Календарный план воспитательной работы	10 стр.
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10 стр.
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	13 стр.
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	14 стр.
III. Система контроля	16 стр.
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	16 стр.
3.2. Требования к участию лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта «лыжные гонки»	17 стр.
3.3. Требования к результатам прохождения спортивно - оздоровительной подготовки применительно к этапам базового и продвинутого уровня	17 стр.
3.4. Оценка результатов освоения Программы	18 стр.
3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивно-оздоровительной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам базового и продвинутого уровня	20 стр.
3.5.1. Примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на базовом уровне подготовки по виду спорта «лыжные гонки»	20 стр.
3.5.2. Примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для	20 стр.

зачисления и перевода в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»	21 стр.
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивно-оздоровительной подготовки.	21 стр.
4.2. Учебно-тематический план	23 стр.
V. Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки»	25 стр.
5.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	25 стр.
VI. Условия реализации дополнительных обще-развивающих программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) подготовки	27 стр.
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	27 стр.
6.2. Кадровые условия реализации Программы	28 стр.
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	30 стр.

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

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации по спортивно-оздоровительной подготовке, с учетом совокупности минимальных требований к спортивно-оздоровительной подготовке, определенных базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным распоряжением КФКиС Санкт-Петербурга 14 ноября 2024 № 1146-р¹ (далее – БТ).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов – лыжников, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа, базовый уровень (СОб), для спортивно-оздоровительного этапа, продвинутый уровень (СОп), Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы.

1.2. Цели дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1.3. Характеристика вида спорта «лыжные гонки».

Лыжные гонки являются циклическим видом спорта. Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный (коньковый) стиль». К **«классическому стилю»** относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне с преодолением подъемов, спусков и поворотов. «Классические» лыжные ходы разделяют на попеременно двухшажный, одновременно одношажный и одновременно безшажный. **«Свободный стиль»** подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Официальные соревнования по лыжным гонкам проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Система спортивной подготовки в лыжных гонках должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных

¹ (распоряжение КФКиС от 14 ноября 2024 приложение № 35).

характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

II. Характеристика дополнительной общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)

2.1. Сроки реализации этапов спортивно-оздоровительных этапов, базовые уровни и продвинутое уровни подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивно-оздоровительные этапы, количество лиц, проходящих спортивно-оздоровительные этапы в группах.

В нашем Учреждении реализуются спортивно-оздоровительные этапы, базовый уровень подготовки (СОБ), спортивно-оздоровительного этап, продвинутое уровни подготовки (СОп) подготовки, так это является базой для развития данного вида спорта и подготовки спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды Российской Федерации.

Основные задачи базового уровня подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по лыжным гонкам, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники лыжных гонок, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На продвинутом уровне подготовки задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства лыжника, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	1-3	9	14	12-24
Продвинутое уровни	1-8	12	26	10-20

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

2.2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутое уровни	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5	6	10	16
Количество тренировок в неделю	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	234	312	520	832

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с продвинутого уровня (спортивно-оздоровительного этап), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Под основными формами организации учебно-тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, в целях данных Методических рекомендаций понимаются:

учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

учебно-тренировочные мероприятия;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам).

2.3.2. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

В годовом плане спортивно-оздоровительной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	3	6	9
Основные	-	2	6	8

Спортивно-оздоровительный этап, базовый уровень подготовки до года:

– контрольные соревнования «Контрольный урок по лыжным гонкам»

Спортивно-оздоровительный этап, базовый уровень подготовки свыше года:

– контрольные соревнования «Контрольный урок по лыжным гонкам»

– основные соревнования «Межмуниципальные спортивные соревнования по лыжным гонкам», «Соревнования по лыжным гонкам среди занимающихся СШ Санкт-Петербурга»

Спортивно-оздоровительный этап, продвинутый уровень подготовки до трех лет:

– контрольные соревнования «Межмуниципальные спортивные соревнования по лыжным гонкам», «Открытая Всероссийская массовая лыжная гонка Лыжня России»

– основные соревнования «Соревнования по лыжным гонкам среди занимающихся СШ Санкт-Петербурга», «Первенство Санкт-Петербурга по лыжным гонкам»

Спортивно-оздоровительный этап, продвинутый уровень подготовки свыше трех лет:

– контрольные соревнования «Межмуниципальные спортивные соревнования по лыжным гонкам», «Открытая Всероссийская массовая лыжная гонка Лыжня России» (гонка сильнейших)

– основные соревнования «Первенство, Чемпионат Санкт-Петербурга по лыжным гонкам».

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки по лыжным гонкам. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие конькобежца в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке лыжника, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, 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.²

2.3.3. Дистанционная форма обучения.

В период пандемии COVID -19 все столкнулись с тем, что находились на самоизоляции, т.е. были вынуждены находиться в замкнутом пространстве в ограниченной среде. Перед тренерами возникла задача проведения тренировочных занятий в домашних

²Приказ Миниспорта России от 30.10.2015 № 999 (пункт 40)

условиях. Задания от тренеров состояли из общефизических упражнений, специальных упражнений, рекомендаций по их выполнению, теоретической части, а также практические рекомендации для сохранения здоровья человека. Спортсмены вели дневники, делали фото и видеосъемку своей тренировки, отправляли эту информацию тренеру.

Для организации дистанционного обучения в сложившихся эпидемиологических условиях применялись следующие способы:

- разработка индивидуального и (или) группового плана самоподготовки (в том числе при помощи фитнес - приложений для смартфонов);
- направление тем, заданий, ссылок на электронные ресурсы (видео-уроки,) через систему электронного
- целевой просмотр спортивных ТВ-каналов, программ, видео-уроков, тренировок;
- организация видео-уроков через программы Skype, zoom с помощью бесплатных электронных платформ.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительной подготовки.

К иным условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) подготовки относится трудоемкость дополнительной общеразвивающей программы (спортивно-оздоровительной) подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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 организации, реализующей дополнительную общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на базовом уровне подготовки – двух часов;
- на продвинутом уровне подготовки – 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.

На основании годового плана спортивно-оздоровительной подготовки утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Данная программа включает в себя содержание и последовательность изучения программного материала, виды контроля за общей и специальной физической, технической, тактической подготовкой по этапам многолетней и годичной подготовки, а также объемы основных параметров подготовки.

План-схема должна иметь конкретно выраженную и четко просматриваемую концепцию построения учебно-тренировочного процесса на каждом этапе подготовки. При этом следует учитывать, что на этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков.

На продвинутом уровне подготовки (1-3-й год обучения) годичный цикл включает в себя подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание сосредоточено на разносторонней физической подготовке, повышении уровня функциональных возможностей, включении средств специальной физической подготовки, расширении арсенала тактико-технических приемов, совершенствовании навыков и умений.

На 4-5 годах обучения в подготовительном периоде решаются задачи средствами ОФП по дальнейшему повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, закрепление технических навыков.

В соревновательном периоде ставятся задачи по выполнению запланированных результатов.

Годовой учебно-тренировочный план

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом: возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов); объемов недельной тренировочной нагрузки; выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке; спортивных результатов; возраста спортсмена.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с продвинутого уровня подготовки, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

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

№ п/п	Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-64	58-60	40-42	34-36
2.	Специальная физическая подготовка (%)	19-24	21-31	30-34	32-36
4.	Техническая подготовка (%)	14-18	10-14	18-22	20-24
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	не менее 1	не менее 2

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением высококвалифицированных спортсменов, тренеров с обучающимися Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях.	В течение года

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

В соответствии с ч. 2ст. 34.3 Федерального закона от 4декабря 2007г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивно-оздоровительную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о

последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивно-оздоровительной подготовки, а так же с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

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

и борьбу с ним

Уровень подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль и при зачислении (при отсутствии)	Ответственный тренер-преподаватель
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в три месяца	Ответственный тренер-преподаватель
	Беседа с занимающимися о недопустимости применения допинговых средств и методов	декабрь-февраль	Ответственный тренер-преподаватель
Продвинутый уровень	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз год	Ответственный тренер-преподаватель
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в три месяца	Ответственный тренер-преподаватель
	Беседа с занимающимися о недопустимости применения допинговых средств и методов	декабрь-февраль	Ответственный тренер-преподаватель

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

Определения терминов Антидопинговая деятельность антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинги обеспечение исполнения применяемых по следствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать с продвинутого уровня подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся продвинутого уровня подготовки должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на продвинутом уровне подготовки необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли помощника судьи, арбитра, помощника секретаря в городских соревнованиях - в роли помощника судьи, помощника секретаря.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Межмуниципальные соревнования «Первенство Колпинского района по лыжным гонкам»	январь	Заместитель директора по спорту, инструктор-методист, тренер-преподаватель
2	«Открытая Всероссийская массовая лыжная гонка Лыжня России» (районный этап)	февраль	Заместитель директора по спорту, инструктор-методист, тренер-преподаватель

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

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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», этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Организация медико-биологического обследования производится специалистами врачебно-физкультурных диспансеров имеющих лицензию комитета по здравоохранению по предварительно заявке от школы, результаты УМО контролируются администрацией школы.

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в двенадцать месяцев по программам на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, 1 раз в шесть месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;
- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией СШОР совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Планы применения восстановительных средств

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

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

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

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

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

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

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

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

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Поливитаминные комплексы	Сентябрь - апрель	Тренеры-преподаватели, родители
2	Контрастные ванны и души	Весь учебно-тренировочный период	Тренеры-преподаватели, родители
3	Бассейн	один раз в неделю в течении учебно-тренировочного периода	Тренеры-преподаватели
4	Сауна, баня	один раз в неделю в течении учебно-тренировочного периода	Родители
5	Аутогенная тренировка	один раз в неделю в течении учебно-тренировочного периода	Спортсмены

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

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

На базовом уровне подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

На продвинутом уровне подготовки:

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивно-оздоровительной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования 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.

3.2. Требования к участию лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта «лыжные гонки»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

3.3. Требования к результатам прохождения спортивно - оздоровительной подготовки применительно к этапам базового и продвинутого уровня

Результаты прохождения спортивно - оздоровительной подготовки применительно к этапам базового и продвинутого уровня должны соответствовать целям, поставленным дополнительной общеразвивающей программой подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивно-оздоровительной подготовки, в том числе на базовом и продвинутом уровне подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивно-оздоровительной подготовки, и направлены:

На базовом уровне подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «лыжные гонки»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

На продвинутом уровне подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

3.4. Оценка результатов освоения Программы

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

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Комплексы контрольных упражнений

Контрольные упражнения	НП-1		НП-2,3		ТЭ-1		ТЭ-2	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на 30м со старта `	7,3	7,3	7,0	7,0	6,7	6,8	6,5	6,6
Бег на 60м со старта `	13,5	13,5	12,5	12,5	11,8	12,0	11,5	11,8
Бег на 1500м (мал) / 2000м (дев)	Без учета времени						6,40	9,00
Прыжок в длину с места (см)	135	125	155	145	175	170	160	165
Тройной прыжок в длину с места	380	370	400	400	450	450	530	480
Челночный бег 3*10м	9,3	9,5	9,1	9,3	8,9	9,1	-	-
Прыжок вверх с места (см)	20	15	25	20	30	25	-	-
Приседание (пистолетик)	4	3	7	5	10	7	-	-
Бег на коньках	100-300	100-300	100-300	100-300	100-1000	100-1000	-	-
Бег на коньках 100м со старта	-	-	-	-	-	-	15,2	15,0
Ролики 800м со старта`	-	-	-	-	-	-	3,10	3,30

Контрольные упражнения	ТЭ-3,4		ТЭ-5	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на 30м со старта`	6,0-6,3	6,5-6,3	5,5-5,2	6,0-5,8
Бег на 60м со старта`	10,2-9,8	11,0-10,8	9,5-9,2	10,5-10,0
Бег на 100м со старта`	-	-	-	-
Бег на 1000м	-	4,30-4,15	-	4,10-4,00
Бег на 1500м	6,40-6,30	-	6,20-6,10	-
Бег на 2000м`	-	9,00-8,45	-	8,40-8,30
Бег на 3000м`	13,0-12,5	-	12,2-11,5	-
Прыжок в длину с места (см)	160-170	165-185	180-200	195-205
Тройной прыжок в длину с места	530-560	480-500	605-650	520-540
Десятерной прыжок	-	-	-	-
Многоскоки 100м	72-69	75-72	66-63	69-66
Многоскоки 200м (кол-во времени)	-	-	-	-
Пригибная ходьба 800м	-	-	-	-
Ролики 800м со старта`	3,10-3,00	3,20-3,10	2,50-2,40	2,80-2,50
Ролики 1500м`	-	-	-	-
Бег на коньках 100м со старта	14,8-14,0	15,0-14,5	13,5-12,5	14,0-13,5

Методические указания по организации тестирования:

Заместитель директора по спортивной работе и инструктор-методист проводят тренерско-преподавательский совет с методическими указаниями по приему нормативов тестирования:

- Проведения тестирования возможно в рамках учебно-тренировочных занятий, соревнований.

- Разметка дистанций, фиксация времени должна производиться строго в соответствии с правилами соревнований.

- по итогам каждого испытания производится первичный медицинский осмотр каждого спортсмена (ЧСС, общее физическое состояние), если спортсмену почувствовал себя плохо, отстранить от дальнейшего тестирования и передать медиками и родителям.

Спортсмены имеющие спортивные разряды не ниже 1ю спортивного разряда освобождаются от текущей и промежуточной аттестации обучающихся.³

³Приказ Миниспорта России от 30.10.2015 № 999 (пункт 46)

**3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивно-оздоровительной подготовки и уровень спортивной
квалификации обучающихся по годам и этапам базового и продвинутого уровня.**

**3.5.1. Примерные нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода в группы на базовом уровне подготовки
по виду спорта «лыжные гонки»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.00	5.50	6.20

**3.5.2. Примерные нормативы общей физической и специальной физической
подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода в группы на продвинутый уровень подготовки
по виду спорта «лыжные гонки»**

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивно-оздоровительной подготовки.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале и на открытом воздухе (площадке, трассе) в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику лыжных ходов. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие лыжников гонщиков.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока.

Средства физического воспитания на базовом уровне подготовки

- Гимнастические упражнения: обще развивающие упражнения, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами, гантелями, опорные прыжки и др.;

- Легкоатлетические упражнения: общие специальные беговые упражнения, бег с высокого и низкого старта, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, бег в равномерном темпе до 15-20 мин, кросс, прыжки в длину, эстафеты, бег по пересеченной местности с подъемами.

- Лыжная подготовка: передвижение классическими и коньковыми ходами, подъемы на лыжах в гору, спуски с гор на лыжах, торможение на спусках, повороты на лыжах в движении, прохождение дистанций;

- Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, игровые упражнения для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости;

- Плавание: обучение плаванию спортивными стилями;

- Велосипед: длительное катание по 40-60 мин в спокойном темпе.

- Ознакомление, освоение разновидностей технической имитации, прыжковой имитации, катание на роликовых коньках и лыжероллерах.

Средства физического воспитания на продвинутом уровне подготовки

- Гимнастические и акробатические упражнения: обще развивающие упражнения на месте, в движении, с предметами (набивные мячи, гантели, гири), в парах, упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки.

Легкоатлетические упражнения: общие специальные беговые упражнения, бег с высокого и низкого старта, бег с максимальной скоростью, кроссовый бег, бег в переменном темпе, челночный бег, эстафеты, бег по пересеченной местности с различным рельефом;

- Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, футбол, игровые упражнения для развития скоростных качеств, скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств;

- Плавание: повторное про плывание отрезков 25-100 м, плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м;

- Упражнения на тренажерах, в т.ч. тренажере «ветерок»: развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета;

- Тренажерные устройства: развитие силовых способностей в специфических условиях;

- Специфические упражнения: прыжковая и техническая имитация.

- Велосипед: длительное катание 1-1,5 часа в спокойном или попеременном темпе.

- Бег на лыжах по различным рельефам трасс.

4.2. Учебно-тематический план

Уровень подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый уровень	Всего на этапе СОб подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на этапе СОп до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		

Продвинутый уровень	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки»

Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных обще-развивающих программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) программ проводится с учетом этапа базового и продвинутого уровня подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки», по которым осуществляется спортивно-оздоровительная подготовка.

Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитываются организациями, реализующими дополнительные обще-развивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап), при формировании дополнительных обще-развивающих программ спортивно-оздоровительной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «лыжных гонок» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Для зачисления на этапы спортивно-оздоровительной подготовки лицо, желающее пройти спортивно-оздоровительную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивно-оздоровительной подготовки.

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

5.1 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам;
- правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса; спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Занятия лыжных гонок начинаются и проходят в установленное время согласно расписанию или по согласованию с руководителем спортивного учреждения.

Занятия (соревнования) на лыжной трассе проводятся в соответствии с установленными временными нормами температуры воздуха, при которых возможно проведение зимних спортивных мероприятий.

При проведении соревнований и учебно-тренировочных занятий в зимний период (при низкой температуре воздуха) необходимо руководствоваться следующими температурными нормами и погодными условиями в данной географической зоне.

Участники	Температурные нормы и погодные условия			
	Безветренно	Ветер умеренный (до 5 м/сек)	Ветер сильный (6-10 м/сек)	Ветер сильный, штормовой, пурга
Дети 9-13 лет	-17	-13	-10	Занятия не проводятся
Подростки 14-15 лет	-20	-17	-13	Занятия не проводятся
Юноши 16-17 лет	-23	-20	-15	Занятия не проводятся
Спортсмены высокой квалификации (не ниже II спортивного разряда)	-25	-22	-18	Занятия не проводятся

Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.

Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. Запрещается заниматься без головного убора. Следует заниматься в специальной одежде.

Обучение проводить с использованием средств, страховки.

Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Спортсмены должны использовать различные виды само-страховки.

Само-страховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

Обладать навыками правильного и безопасного падения, умением избегать опасные движения и положения тела.

Лыжник должен владеть приемами само-страховки при падении на снег (трассу). Падать он должен только вперед и вбок, ни в коем случае нельзя допускать падения на трассу затылком. При движении по лыжне запрещается резко выходить из лыжни, так же запрещается, оставлять инвентарь на трассе и передвигаться по ней портив лыжни.

Тренер-преподаватель обязан учитывать состояние спортсменов, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. Постоянно держать в поле зрения всех обучающихся.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии спортсмен должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. На занятиях запрещается держать при себе колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.).

Тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями лыжников.

После окончания занятия тренер-преподаватель должен проверить поименно по списку всех допущенных к занятию. При отсутствии отдельных спортсменов должны быть приняты оперативные меры. Спортсмены должны переодеть спортивную форму.

VI. Условия реализации дополнительных обще-развивающих программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) подготовки

Учреждение, реализующие дополнительные обще-развивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным БТ.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивно-оздоровительной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыже-роллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)⁴;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

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

Дополнительный адрес проведения учебно-тренировочных занятий: Ленинградская обл., Всеволожский р-н, п. Токсово, ул. Лесгафта, д. 35

⁴ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

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

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

Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (если иное не прописано в таблице)

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Организации, реализующие дополнительные обще-развивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям,

установленным БГ.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные обще-развивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) подготовки.

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

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

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

на базовом уровне подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на продвинутом уровне подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы*.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивно-оздоровительную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

- 1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт.** Г. А. Сергеев. - Москва 2012
- 2. Лыжные гонки. Экипировка. Подготовка лыж. Техника. Тренировки** Арнд Хеммерсбах, Стефан Франке, Тулома, 2012.
- 3. Лыжный спорт** Петер Шликенридер, Кристоф Элберн, Тулома, 2012.
- 4. Лыжный спорт и методика преподавания** Захаров П.Я., Горно-Алтайск, 2010.
- 5. Овладение техникой ходьбы на лыжах.** Качур Д.А., Кондрат Н.Д., Царанков В.Л. Сухого, 2011.
- 6. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков** Семейкин А.И., Салова Ю.П., Омск, 2012
- 7. Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте.** С.П. Евсеева, Д.В. Черкашина, г. Санкт-Петербург, 2012г.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. <http://ski-spb.ru/>
2. <http://vk.com/biathlonk1p>
3. <http://flgr.ru/>
4. <http://o-time.ru/>

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. <http://kfis.spb.ru/>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://www.russkating.ru/>
4. <http://skatingspb.ru/>
5. <http://gducfkis.ru/>
6. <http://lesgaft.spb.ru>