

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Новодвинская спортивная школа имени С.В. Быкова»

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом МБУ ДО  
«НСШ им. С.В. Быкова»  
от «31» января 2023 г. № 150/п

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «лыжные гонки»  
для спортивно-оздоровительных групп**

Срок реализации: - без ограничений

**г. Новодвинск  
2023 год**

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Нормативная часть.....</b>	<b>6</b>
2.1 Продолжительность этапа, возраст лиц для зачисления на этап и количество лиц, проходящих подготовку в группе на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта лыжные гонки .....	6
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе по виду спорта лыжные гонки .....	7
2.3 Режимы тренировочной работы.....	7
2.4 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на спортивно-оздоровительном этапе .....	8
2.5 Предельные тренировочные нагрузки.....	9
2.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	9
2.7 Структура годичного цикла .....	10
<b>3. Методическая часть.....</b>	<b>11</b>
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий .....	11
3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок.....	11
3.3 Программный материал для практических занятий с разбивкой на периоды подготовки.....	12
3.4 Планы применения восстановительных средств.....	12
<b>4. Система контроля и зачетные требования.....</b>	<b>14</b>
4.1 Критерии подготовки лиц с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки.....	14
4.2 Требования к результатам реализации программы, выполнение которой дает основание для перевода лиц на спортивную подготовку.....	16
4.3 Виды контроля общей физической, технико-тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний .....	17
<b>5. Перечень информационного обеспечения.....</b>	<b>20</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта лыжные гонки для спортивно-оздоровительных групп (далее программа) – разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса.

Программа является нормативным, локальным актом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Новодвинская спортивная школа имени С.В. Быкова» (далее – МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова») и предназначена для использования тренерами-преподавателями при проведении массовых и спортивно - оздоровительных занятий.

Коррективы в программу вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в нормативно-правовые документы.

Главной целью спортивно-оздоровительного этапа является содействие гармоничному физическому развитию посредством регулярных занятий спортом.

Система подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов, которая основана на решении следующих задач:

- содействие развитию разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- сохранение и укрепление здоровья;

- формирование знаний, умений и навыков в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;

- содействие воспитанию черт спортивного характера;

- содействие привитию навыков гигиены и самоконтроля.

Лыжные гонки являются олимпийским видом спорта. В РФ, благодаря особенностям климата, лыжные гонки развиваются на большей части территории России.

Основные виды лыжных гонок:

- соревнования с раздельным стартом – лыжные соревнования, при которых спортсмены стартуют друг за другом с определенным интервалом. Обычно интервал между стартами равен 30 секундам.

- соревнования масс-старт - лыжные соревнования, при которых все спортсмены стартуют одновременно.

- гонка преследования - соревнования из нескольких этапов. Один из этапов лыжники бегут классическим стилем, а другой - коньковым стилем. Положение лыжников на всех этапах определяется по результатам предыдущих этапов.

- эстафета – лыжные соревнования, в которых соревнуются команды из четырех участников. Лыжная эстафета состоит из 4 этапов. Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем). Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты.

- спринт (индивидуальный и командный).

Соревнования по лыжным гонкам. Олимпийские игры – самые престижные соревнования по лыжным гонкам, проходят раз в 4 года.

Чемпионат мира по лыжным гонкам – второе по престижности соревнование по лыжным гонкам, проводится каждый нечетный год. Кубок мира по лыжным гонкам - ежегодное соревнование по лыжным гонкам, которое проводится Международной федерацией лыжного спорта с ноября по март.

Занятия лыжным спортом содействуют физическому развитию спортсмена, воспитанию морально-волевых качеств, повышению стрессоустойчивости, помогает в вопросах социализации, воспитывает смелость, трудолюбие, дисциплину и целеустремлённость.

Данные качества необходимы спортсмену не только в спорте, но и в повседневной жизни.

В процессе освоения техники лыжных гонок спортсмен выполняет движения, требующие от него одновременно скорости, силы, выносливости, координации. Наряду с выполнением указанных приёмов лыжник должен оценивать и анализировать действия соперников на лыжне для успешного завершения гонки.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Прием в МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» на спортивно-оздоровительный этап осуществляется на основании нормативных документов, утвержденных приказом директора учреждения.

Обучение на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется при выполнении следующих критериев:

- возраст прохождения подготовки - с 7 лет и не ограничен;
- на основании заключения о состоянии здоровья от врача спортивной медицины или врача-педиатра (терапевта).

### 2.1 Продолжительность этапа, возраст лиц для зачисления на этап и количество лиц, обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта лыжные гонки

Порядок формирования групп по виду спорта лыжные гонки происходит на основании локальных актов МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» и осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями, продолжительность данного этапа, минимальный возраст для зачисления спортсменов в группы и наполняемость этих групп представлена в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность этапа, возраст лиц для зачисления на этап и количество лиц на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта лыжные гонки.

Этап	Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	Не ограничено	7	10-25

Отдельные лица, не достигшие установленного возраста для перевода на этап начальной подготовки в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, экспертного совета) при персональном разрешении врача.

## **2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе по виду спорта лыжные гонки**

Раздел подготовки регламентирован в процентном соотношении, что отображено в таблице 2.

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	62-64
Специальная физическая подготовка (%)	15-17
Технико-тактическая подготовка (%)	12-14
Теоретическая подготовка (%)	4-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4

## **2.3 Режимы массового и спортивно - оздоровительного процесса**

Массовый и спортивно - оздоровительный процесс в МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» должен проходить в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 января и рассчитан на 40 недель.

Основными формами осуществления учебно-тренировочной работы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия (в форме спортивно-оздоровительных лагерей)

-участие в спортивных мероприятиях («Лыжня России», «Кросс нации» т.п.);

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать – 2 академических часа, 8 академических часов в неделю.

Увеличение недельной оздоровительной нагрузки и перевод лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в следующую тренировочную группу обуславливаются сдачей контрольно-переводных нормативов и возрастным критерием.

#### **2.4 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, обучающимся на спортивно-оздоровительном этапе**

##### **Медицинские требования:**

МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, психологическое сопровождение. Зачисление на спортивно-оздоровительный этап проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача спортивной медицины или врача-педиатра (терапевта).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом спортивной медицины или врачом-педиатром (терапевтом) ГБУЗ АО «НЦГБ», или специалистами ГБУЗ АО АЦЛФиСМ не менее 1 раза в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся после болезни или травмы.

Возрастные требования к лицам, обучающимся на спортивно-оздоровительном этапе.



Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы, установлен локальными актами МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова». Минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап - 7 лет.

## 2.5 Предельные оздоровительные нагрузки

Предельную оздоровительную нагрузку по количеству часов и занятий в неделю, количество часов и занятий в год отражает таблица 3.

Таблица 3

### Нормативы максимального объема оздоровительной нагрузки

Объем оздоровительной нагрузки	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	8
Количество занятий в неделю	4
Общее количество часов в год	320
Общее количество занятий в год	160

## 2.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Качество оздоровительного процесса во многом зависят от их обеспеченности необходимым инвентарем и специальной одеждой (экипировкой). Отметим, что важно и качество данной экипировки. Список необходимого инвентаря, оборудования и экипировки, а также их количество предоставлены в таблицах 4, 5, 6.

Таблица 4

### Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Крепления лыжные	штук	14
2	Льжи гоночные	штук	14
3	Мази лыжные (для различной температуры)	комплект	14
4	Мат гимнастический	штук	6
5	Мяч баскетбольный	штук	1
6	Мяч волейбольный	штук	1
7	Мяч футбольный	штук	1
8	Набивные мячи (от 1 до 5 кг)	комплект	2

9	Палка гимнастическая	штук	12
10	Палки для лыжных гонок	пар	14
11	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
12	Секундомер	штук	4
13	Скакалка гимнастическая	штук	12
14	Скамейка гимнастическая	штук	2
15	Экспандер лыжника	штук	12

Таблица 5

**Спортивный инвентарь,  
передаваемый в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	1	1
2	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	1	1
3	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	2	1
4	Мази лыжные для различных температур	банка	на группу	15	1

Таблица 6

**Обеспечение спортивной экипировкой**

п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Ботинки лыжные универсальные	пар	16

### 2.7 Структура годичного цикла

Занятия планируют на каждые 40 недель (календарный год), исключая 12 недель летних каникул.

Занятия планируют на основе оздоровительного плана, годового графика занятий и настоящей программы.

Выполнение контрольных нормативов фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник, журнал учета групповых занятий).

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

В методической части настоящей Программы определена направленность оздоровительного процесса с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств, основные оздоровительные средства. Описаны средства и методы врачебного, педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовки и т.д. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

### **3.1 Рекомендации по проведению оздоровительных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях оздоровительных занятий**

МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» организует работу с лицами в течение 40 недель календарного года. Расписание занятий составляется МБУ ДО «НСШ им. С.В.Быкова» по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях. Максимальный состав оздоровительной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на оздоровительных занятиях. Правила техники безопасности доводятся до спортсменов с первого дня начала оздоровительного процесса. Наряду с общими правилами техники безопасности, они должны учитывать специфику места проведения занятий, климатических и иных условий.

### **3.2 Рекомендуемые объемы оздоровительных нагрузок**

Рекомендуемые объемы оздоровительных нагрузок (в часах) отражены в годовом плане и рассчитаны на 40 недель, где отражены в разделах:

Общая физическая подготовка (ОФП);

Специальная физическая подготовка (СФП);

Технико-тактическая подготовка (ТТП);

Теоретическая подготовка (ТП);

Контрольно-переводные испытания (КПИ);

Восстановительные мероприятия (ВМ), согласно таблице 2 «Соотношение объемов оздоровительного процесса на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта лыжные гонки».

Недельный режим оздоровительной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

При проведении занятий на лыжне необходимо принимать во внимание погодные условия.

### **3.3 Программный материал для практических занятий с разбивкой на периоды подготовки**

Программный материал для практических занятий разрабатывается самим тренером на весь оздоровительный процесс в зависимости от уровня подготовленности спортсменов. Периодизация занятий в лыжных гонках основывается на общих закономерностях развития тренированности и становления спортивной формы. В связи с сезонностью занятий лыжными гонками периодизация связана с временами года.

### **3.4 Планы применения восстановительных средств**

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах оздоровительных занятий. Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

**Пассивный отдых.** Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины.

**Активный отдых.** После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

**Педагогические средства.** Основные средства восстановления -

педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного оздоровительного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, оздоровительными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- «компенсаторные» физические нагрузки - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце оздоровительного занятия, между тренировочными сериями продолжительностью от 1 до 15 мин;

- оздоровительные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1 Критерии подготовки с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки

Планируя оздоровительный процесс, необходимо понимать, какие физические качества человека в данном виде спорта оказывают значительное и незначительное влияние (таблица 8). Исходя из полученных знаний, тренер грамотно выстраивает оздоровительный процесс.

Таблица 8

**Критерии подготовки и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Оценка физических качеств определяется нормативами по ОФП.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные.

Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений,

достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

**4.2 Требования к результатам реализации программы, выполнение которой дает основание для перевода лиц на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.**

На спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;



- освоение основ техники вида спорта «лыжные гонки»;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование мальчиков и девочек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки на начальном этапе по виду спорта лыжные гонки.

#### **4.3 Виды контроля общей и специальной физической, технико-тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний**

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в учебно-тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях оздоровительной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе оздоровительных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение

итогах конкретного этапа, выраженных показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Тестирование физических качеств спортсмена также помогает тренеру контролировать динамику развития спортивной подготовки лыжника. Нормативы контрольных упражнений представлены в таблице 12.

Таблица 12

### Нормативы общей физической подготовки

№ п/п	Описание упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 30 м. с высокого старта	С	-	6,2
2	Бег 60 м. с высокого старта	С	10,8	-
3	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	См	145	135
4	И.П. - упор лежа, сгибание и разгибание рук	Количество раз	10	5
5	И.П.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты в замок над головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение	Количество раз	15	10

Тест 1 – «Бег 30 и 60 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «скорость».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика выполнения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Спортсмен делает взмах руками назад с одновременным полу-приседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 3 «И.П. – упор лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Методика выполнения. Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Тест 4 «И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты в замок над головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение».

Методика выполнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985. Федеральный закон от 14.12.2007.
3. Федеральный закон №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Всероссийский реестр видов спорта.
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Единая всероссийская спортивная классификация
8. Приказ Министерства спорта России от 20 марта 2019 г. № 250 «Об утверждении стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки», с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку».
9. Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке 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».