Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа

Рассмотрено на заседании
Тренерского совета
Протокол № 8 от 26.08.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ
_____ Л.Ю. Заикина
Приказ от 26.08.2026 № 54-д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «Лыжные гонки»

Этап начальной подготовки первого года обучения.

Возраст обучающихся 9-18 лет

Срок реализации программы – 2 года

Составитель:

Васюков Илья Валерьевич, тренер-преподаватель

МО Карпинск, 2026 г

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спринт, масс - старт, гонку с раздельным стартом и эстафету с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 05.11.2025 № 908.

2. Цель Программы - создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта лыжные гонки и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12

4. Объём Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	
	1 г.о.	2 г.о.

Количество часов в неделю	6	6
Общее количество часов в год	312	312

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:
Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки 1 г.о.
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-

	физической подготовке	
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	1 г.о.	2 г.о.
	До года	Свыше года
Контрольные	2	3
Основные	-	2

6. Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоёмкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объём времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебного-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовку устанавливается в часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки – двух часов.

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		1 г.о.	2 г.о.
		Недельная нагрузка в часах	
		6	6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	3
1.	Общая физическая подготовка	196	180
2.	Специальная физическая подготовка	58	78
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6
4.	Техническая подготовка	44	38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	4
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6
Общее количество часов в год		312	312

7. Календарный план воспитательной работы

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	В течение года

		спортивных соревнований; формирование уважительного отношения *к* решениям спортивных судей;	
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 сознателъного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

		формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в рег ионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях. в том числе в парадах. церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных соревнованиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной	В течение года

		подготовки;	
4	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; мотивацию к формированию культуры спортивного поведения; воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров и специалистов;

- подготовка методических материалов для тренеров по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников о недопустимости применения допинговых средств;

- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации;

Инструкторы-методисты и специалисты организаций, осуществляющих спортивную подготовку, должны осуществлять ознакомление спортсменов и тренеров с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объёме, касающегося этих лиц. Также данные

работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство организаций, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить со спортсменами, тренерами и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Тренер-преподаватель
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Тренер-преподаватель
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	январь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер-преподаватель
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

9. Планы инструкторской и судейской практики.

На этапе начальной подготовки инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

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

План восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последействий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП.
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж.

III. Система контроля

11. 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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

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

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки

1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			7,1	7,3	6,3	6,5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	140	130
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			5	4	10	5
1.4.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более		Не более	
			6.30	7.00	5.50	6.20

12. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

12.1. На этапе начальной 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

Специальная физическая подготовка

Практические занятия

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

Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыж и снега»: скользящие движения вперед-назад; изменение темпа и ритма движений, меняя амплитуду движений; повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж; передвижение вправо, влево приставными шагами; передвижение приставными шагами в стороны /разглаживая снег/; прыжки на месте /в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры/, продвижение приставными прыжками в стороны; передвижение прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге; садиться и ложиться на лыжи; садиться рядом с лыжами; правильно и быстро вставать.

Упражнения в движении: передвижение по ровной или слегка пологой местности ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне, то же с приседанием и выпрямлением; передвижение ступающим шагом с поворотами /зигзагом/; ходьба ступающим шагом, чередуя широкие и короткие шаги; ходьба скользящим шагом по лыжне; продвижение скольжением на двух, на одной лыже после предварительного небольшого разбега; ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне; бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагом вокруг предметов /деревья, кустарники, кочки и т.д./, передвижение по равнине и в пологие подъемы "полуелочкой" и "елочкой"; переход с одной, параллельно идущей лыжни, на другую; игры и игровые задания на равнинной местности.

Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью /равновесием/ на скользящей опоре: спуски со склонов в высокой, средней, низкой стойке; в различных стойках; спуски после разбега; спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно; спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж; одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки; спуски в положении шага; подпрыгивание во время спуска; то же, но подпрыгивая поднимать только носки лыж или только задники лыж, спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков; спуски тройками, взявшись за руки, выдвигая вперед среднего, подтягивая крайних; спуски в основной, высокой стойке с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи; то же, отрывая при этом носок лыжи; спуск на одной лыже в шеренге, взявшись за руки: спуск в средней, высокой стойке с поочередным отрывом правой и левой лыжи; то же с постепенным увеличением дальности скольжения на одной лыже; то же с переступанием в сторону на параллельный след; спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход /после скатывания и на пологих склонах/ спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот; спуски поворотом переступанием после выката; спуски без палок с различным положением рук; спуски с различными движениями рук; спуски с различными

положениями головы /голова повернута в влево, вправо, вверх/; спуски при встречном ветре и снегопаде; спуски в сумеречное время и с закрытыми глазами /на ровных склонах/; спуски с проездом в ворота различного размера и формы; спуски с расстановкой предметов в определенных местах; спуски с собиранием предметов, спуски с метанием снежков в цель.

Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом.

С этой целью вначале следует передвигаться по лыжне "полушагом" с большим наклоном туловища, удерживая палки за верхние концы/ вдеть руки в петли палок/ параллельно лыжне.

По мере овладения упражнением постепенно увеличивать длину шага, сильнее отталкиваясь ногой и переходя на скольжение то на одной, то на другой лыжне.

Техническая подготовка

Практические занятия

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, и согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Ходы разучиваются и совершенствуются в следующей последовательности: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный и попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный, изученный ранее при овладении рациональным отталкиванием

палками, постоянно применяется и совершенствуется при овладении одновременными ходами.

Внимание уделяется изучению техники одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного лыжных ходов. С остальными ходами может быть проведено, главным образом, ознакомление.

Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Обучение основным элементами конькового хода.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременным бесшажным ходом под небольшой уклон; передвижение без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и отталкивание одной палкой; передвижение под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук. При выполнении указанных и подобных упражнений необходимо обращать внимание на активные движения туловищем.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге; махи ногой с броском туловища вперед с усилением опоры на поставленные впереди палки; передвижение в наклоне "полушагом", палки поперек лыжи удерживаются руками хватом сверху на ширине плеч, кисти на уровне коленей; передвижение "полушагом" с махом рук с палками, взятыми за середину; передвижение скользящим шагом без палок и 20 с палками, взятыми за середину, акцентированным размахиванием рук; передвижения скользящим шагом в небольшие подъемы; ходьба без палок по накатанной лыжне, по рыхлому снегу.

14. **Учебно-тематический план**

Этап начальной подготовки свыше года	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	История возникновения вида спорта и его развитие.	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Закаливание организма		Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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 культуры и спорта	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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	Февраль	Понятия о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Апрель	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 зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» относятся

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитываются организациями,

реализующими дополнительны образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключённых в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

наличие лыжной трассы , оборудованной для проведения учнебно-тренировочных занятий по виду спорта «лыжные гонки»;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала или специализированных мест для размещения тренажёров;

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).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6*2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных	штук	1

	трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)		
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4
37.	Нетканый материал «Фибертекс»	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	комплект	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегафон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

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

17. Кадровые условия реализации программы.

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

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель» утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н; «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 25.09.2024 № 506н); зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный № 79922, действует до 01.03.2031, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

18. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационно-методического обеспечения Программы

1. Безопасный спорт. Настольная книга тренера/ Е.А. Гаврилова. – М. ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.

4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.

5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.

6. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.

7. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.

8. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.

9. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.

10. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. – М. ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.

11. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.

12. Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ./Т. Бомпа – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – XII, 259 с.: с ил.

13. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.

14. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной наук. М.: Советский спорт, № 1, 2003. **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы**

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

2. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (http://www.flgr.ru/).

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

4. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/)

5. С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров лыжных гонок.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 185140663335636693108357337756263135222864402746

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен С 24.04.2026 по 24.04.2027