

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа» (МБУ ДО «СШ»)

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУ ДО «СШ»
протокол № 02
от «07» апреля 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»

Жданов Ю.В.
Приказ от 07.04.2026 №194-03

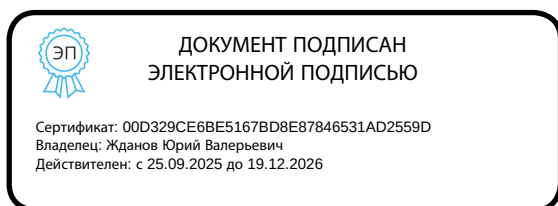
,

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта
«лыжные гонки»**

Срок реализации 10 лет

Разработчики:

Титов Олег Сергеевич, тренер-преподаватель
Воробьев Анатолий Иванович, тренер-преподаватель



г. Куйбышев, Новосибирская область
2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	2
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	2
1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	2
2. Объем Программы	2
3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	3
4. Иные условия реализации Программы	5
5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	5
6. Годовой учебно-тренировочный план	6
7. Календарный план воспитательной работы	7
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	9
9. Планы инструкторской и судейской практики	10
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам подготовки	11
III. Система контроля	12
1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	12
2. Оценка результатов освоения Программы: контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	13
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	15
1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	15
2. Учебно-тематический план	18
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	22
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	22
1. Материально-технические условия Программы	23
2. Кадровые условия реализации Программы	27
3. Информационно-методическое обеспечение реализации Программы	27

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке 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 (далее – ФССП).

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 по лыжным гонкам.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-6	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

2. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объёму учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании её интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объём.

Общий годовой объём учебно-тренировочной работы для этапов: учебно-тренировочного свыше трёх лет, совершенствования спортивного мастерства, может быть сокращён не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 14 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Основные	-	2	6	8	11	18

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре образовательной деятельности. С учётом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание более высокого места.

4. Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в академических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	25-34	16-25

2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	20-28	28-30	30-35	35-40	38-40
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	10-12	12-14	16-18
4.	Техническая подготовка (%)	14-18	10-14	16-18	10-12	10-12	8-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	1-2	1-2	2-4	3-5	4-12	5-14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

5. Годовой учебно-тренировочный план

Содержание занятий		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Год обучения										
1		2,3		1	2	3	4	5-6		
Недельная нагрузка (ч)										
4,5		6-8		10	12	14	16	18	20	24
1.	Общая физическая подготовка	141	176-235	215	257	245	280	315	274	219
2.	Специальная физическая подготовка	46	71-94	150	180	238	272	306	347	417
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	9-12	21	26	75	86	96	128	197
4.	Техническая подготовка	32	41-55	86	103	82	93	105	109	131
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6-8	16	19	34	39	44	91	131
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	11	13	27	31	35	36	44
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	9-12	21	26	27	31	35	55	109
	Всего часов в год:	234	312/416	520	624	728	832	936	1040	1248

7. 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	В течение года

		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.	
1.2 .	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1 .	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2 .	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1 .	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	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

	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 регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</i> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия и его форма</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Рекомендации по проведению мероприятий</i>
Этап начальной подготовки	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных соревнованиях в регионе
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная	1 раз в год	Научить юных спортсменов

	игра»		что является допингом и как не нарушать антидопинговые правила
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса Это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ»	1 -2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

9. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки. На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы упражнений, помогать проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки.

На этапах совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

План инструкторской и судейской практики

№ пп	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы УТЭ (все периоды)				
1	1) Освоение методики проведения на тренировочных занятиях по лыжным гонкам.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия 2. Самостоятельное проведение занятий по	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель, Инструктор-методист

	2) Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	физической подготовке 3.Обучение основным техническим элементам и приёмам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий		
Группы ССМ и ВСМ				
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в Физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель

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

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
<i>Для групп НП</i>		
1.	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
2.	Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.	
3.	Учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками	После тренировок с большими нагрузками иной направленности
4.	Рациональное питание - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы).	Особенно в соревновательный период
<i>Для групп УТ(СС), ССМ, ВСМ</i>		
1.	Упражнения на растяжение. Психорегуляция мобилизующей направленности.	В течение всего периода реализации Программы с учетом развития адаптационных процессов
2.	Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации.	

3.	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности.	
4.	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный.	После тренировок с большими нагрузками иной направленности и после соревнований
5.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	
6.	Рациональное питание - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы).	Особенно в соревновательный период
7.	Физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж), гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия.	По мере необходимости обучающемуся (после высокой нагрузки, травмы)

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

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:

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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

— ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

— получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

2. 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.

Аттестация представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе.

Нормативы общей 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 менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

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

Спорта «Лыжные гонки»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10.2	10.7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»

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

Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;

- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой 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.

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «поворотом», «упором», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

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

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, Уд./мин	La. мМоль/л
IV	максимальная	>106	>190	>13
III	высокая	91-105	179-189	8-12
II	средняя	76-90	151-178	4-7
I	низкая	<75	<150	<3

Объёмы основных средств подготовки

Показатели	юноши		девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
общий объём циклической	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2200-2700

нагрузки, (км)				
объём лыжной подготовки, (км)	700-900	900-1200	600-700	700-1000
объём лыже роллерной подготовки, (км)	300-400	500-700	200-300	400-500
объём бега, ходьбы, имитации, (км)	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

Учебно-тренировочный этап
(начальная спортивная специализация)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углублённое изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Объёмы основных средств подготовки

показатели	юноши			девушки		
	год обучения					
	3-й	4-й	5,6-й	3-й	4-й	5,6-й
общий объём нагрузки, км	3400-3700	3880-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
объём лыжной подготовки, км	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
объём роллерной подготовки, км	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
объём бега, имитации, км	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе углублённой тренировки

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС Уд/мин	La, мМоль/л
IV	максимальная	>100	>185	>15
III	высокая	91-105	175-184	8-14
II	средняя	76-90	145-174	4-7
I	низкая	<75	<144	<3

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение уровень физического развития и функционального состояния обучающихся;

- выполнение спортсменом объёмов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

Объёмы основных средств подготовки

Показатели	Юниоры-мужчины		Юниорки-женщины	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
общий объём нагрузки, км	5300-6200	6300-8300	4300-5000	5200-6300
объём лыжной подготовки, км	2300-2800	3600-4000	2000-2300	2400-2900
объём роллерной подготовки	1400-1600	1700-2000	1100-1200	1500-1600
объём бега, имитации, км	1600-1800	2000-3000	1200-1400	1600-1800

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок лыжников- гонщиков на этапе спортивного совершенствования

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/мин	La, мМоль/л
IV	максимальная	>106	183	>9
III	высокая	95-105	172-182	6-8
II	средняя	81-94	141-171	4-5
I	низкая	<80	140	<3

2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год(минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:≈ 120/180			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈ 600/960			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных 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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈ 1200			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных

	структурное ядро спорта			достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» относятся, существование двух значительно различающихся техник катания на лыжах: классический стиль и коньковый ход.

В классическом ходе лыжи должны находиться параллельно направлению движения, а лыжник передвигается "шагами", подобными обычному шагу, однако при каждом шаге происходит легкое отталкивание и скольжение. Ощущение такое, как если бы Вы скользили по гладкому полу в носках. Такая техника предпочтительна для начинающих, так как ее проще изучить, нежели технику конькового хода; она более естественна и требует меньшей физической подготовки.

Техника конькового хода больше похожа на катание на коньках или на роликах. Чтобы передвигаться спортсмены должны отталкиваться краями лыж, а затем скользить. В этой технике отталкивание палками и развитие мускулатуры играет большую роль;

Главное отличие конькового хода от классического, отсутствие остановки лыжи при отталкивании, в коньковом ходе лыжник отталкивается скользящей лыжей (боковым соскальзыванием).

Подготовка зимних тренировочных трасс для классического и коньковых ходов:

Длина соревновательных дистанций в лыжных гонках колеблется от спринта до марафонских дистанций, что существенно влияет на учебно-тренировочный процесс лыжников-гонщиков.

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

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

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыже-роллерной трассы;
- наличие 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

** Раздел 2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки вступает в силу с 01 сентября 2026г.*

2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ пп	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1	Дрель (шуруповёрт) для роторной щётки для подготовки лыж	штук	На тренера-преподавателя	1
2	Гантели массивные от 0.5 до 5кг	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
3	Гантели переменной массы от 3 до 12кг	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
4	Крепления лыжные	пар	На тренера-преподавателя	12
5	лыжероллеры	пар	На тренера-преподавателя	12
6	Лыжи гоночные	пар	На тренера-преподавателя	12
7	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	На тренера-преподавателя	1
8	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	На тренера-преподавателя	1
9	Мат гимнастический	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	4
10	Набивные мячи от 1 до 12кг	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
11	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	На тренера-преподавателя	1
12	Палки для лыжных гонок	пар	На тренера-преподавателя	12
13	Пробка для подготовки лыж (натуральная и синтетическая)	штук	На тренера-преподавателя	2
14	Роторные щётки для подготовки лыж	комплект	На тренера-преподавателя	1
15	секундомер	штук	На тренера-преподавателя	1
16	Скребок для обработки лыж (3-5мм)	штук	На тренера-преподавателя	2
17	Снегоход, укомплектованный для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная	штук	На организацию	1

	машина для прокладки лыжных трасс)			
18	Спортивное ограждение «Виборд»	комплект	На лыжную трассу	1
19	Стальной скребок	штук	На тренера-преподавателя	1
20	Стол для подготовки лыж	комплект	На тренера-преподавателя	1
21	Стол опорный для подготовки лыж	штук	На организацию	2
22	Термометр для измерения температуры снега	штук	На тренера-преподавателя	1
23	Термометр наружный	штук	На тренера-преподавателя	1
24	Тренажёр инерционный для специальной силовой подготовки лыжников	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	4
25	Утюг для смазки	штук	На тренера-преподавателя	1
26	Фен строительный (для разогревания мази)	штук	На тренера-преподавателя	1
27	Нетканый материал «Фибертекс»	руклон	На тренера-преподавателя	1
28	Щётки для обработки лыж (различной мягкости)	штук	На тренера-преподавателя	4
29	Эспандер лыжника	штук	На тренера-преподавателя	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
30	Лыжные ускортели, порошки, и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	На тренера-преподавателя	1
31	Часы-пульсометр	штук	На тренера-преподавателя	10
32	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	На организацию	1
33	Электронный откатчик для лыж с плашками, 50 штук (для определения скорости мази)	комплект	На организацию	1

Раздел 3. Обеспечение спортивной экипировкой вступят в силу с 01.09.2026г.

3. Обеспечение спортивной экипировкой

№ пп	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	пар	На тренера-преподавателя	12

2	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)	пар	На тренера-преподавателя	12
3	Нагрудные номера	штук	На организацию	200
4	Чехол для лыж	штук	На тренера-преподавателя	12
5	Шлем защитный	штук	На тренера-преподавателя	12

Раздел 4. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование, вступает в силу с 01 сентября 2026г.

4. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
4.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

5. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ пп	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количес тво	Срок Эксплу атации (лет)	Количес тво	Срок эксплу атации (лет)	Количес тво	Срок эксплу атации (лет)	Количе ство	Срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
2	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
3	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм утеплённый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
7	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
8	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2

6. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом 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», 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.

7. Информационно-методическое обеспечение реализации Программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорта в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ»»;
4. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14) с изменениями и дополнениями;
5. Приказ Минспорта России 24.11.2025г. № 1016 «Об утверждении федерального стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»».

Учебно-методическая литература:

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: физкультура и спорт, 1988;
2. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. -М.: физкультура и спорт,1986;
3. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. -М.: физкультура и спорт, 1999;
4. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте-М.: физкультура и спорт 1977;
5. *Бутин И. М.* Лыжный спорт: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений-М.: издательский центр» Академия», 2000;
6. *Квашук П.В.* лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва-М.2009;
7. *Т.И. Раменская, А.Г. Баталов* Лыжный спорт: учебник для студентов высших учебных заведений, М.: издательство «Физическая культура» 2005;
8. *Е.П. Ильин* Психология спорта, издательство «Питер» 2016;
9. *О.С. Кулиненко* Подготовка спортсмена (Фармакология, физиотерапия, диета) – М.: Советский спорт 2009;
10. *Е.Ю. Куликова, С.А. Мирошников* «Основы спортивного питания», 2022г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации;
2. [http://www.Министерство науки и высшего образования РФ](http://www.Министерство_науки_и_высшего_образования_РФ) - Министерство образования России;
3. <http://www.edunso.ru> - Министерство образования Новосибирской области;
4. <http://www.sport.nso.ru> – Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области;
5. www.flgr.ru - федерация лыжных гонок России;
6. <https://vk.com/club232479337?ysclid=mnh45sd8hp7086303> – Федерация лыжных гонок Новосибирской области;
7. www.skisport.ru - журнал «Лыжный спорт».