

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа Олимпийского резерва № 1» города Трехгорного

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШОР № 1»
_____ Ю.Е.Вострокнутов
« 31 » августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 05 ноября 2025 года № 908 и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденная приказом Минспорта России от 23 марта 2026 года № 245.

г. Трехгорный, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
1.3. Нормативная правовая база	3
РАЗДЕЛ II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, наполняе- мость групп.....	5
2.2. Объём программы	5
2.3. Виды (формы) обучения:	
Учебно-тренировочные мероприятия	6
Объём соревновательной деятельности	7
Требования к участию в спортивных соревнованиях	8
Организация направления на соревнования	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учётом соотношения видов спортивной под- готовки и иных мероприятий	8
2.5. Календарный план воспитательной работы	10
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	12
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстано- вительных средств	12
РАЗДЕЛ III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	12
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	12
3.2. Оценка результатов освоения Программы	13
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	13
3.4. Требования к участию в спортивных соревнованиях.....	14
РАЗДЕЛ IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	15
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам:	
Этап начальной подготовки (ЭНП)	15
Учебно-тренировочный этап (УТЭ)	16
Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)	17
Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)	17
4.2. Учебно-тематический план	18

РАЗДЕЛ V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	18
5.1. Требования к возрасту для зачисления на этапы.....	18
5.2. Требования безопасности с учётом особенностей спортивных дисциплин	19
РАЗДЕЛ VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	19
6.1. Кадровые условия:	
Общие требования к кадровым и материально-техническим условиям	19
Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку	19
Привлечение дополнительных специалистов.....	20
6.2. Материально-технические условия :	
Требования к спортивным сооружениям и помещениям	20
6.3. Информационно-методические условия	20
6.4. Иные условия реализации программы	20
 Приложения	
1. Календарный план воспитательной работы	22
2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	23
3. Планы инструкторской и судейской практики.....	25
4. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	28
5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации.....	32
6. Учебно-тематический план.....	36
7. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём.....	42
8. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.....	44
9. Примерный перечень информационного обеспечения.....	46

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее — Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2025 № 908 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.12.2025, регистрационный № 84515; вступает в силу с 01.01.2026), с учётом изменений, внесённых приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2026 № 332 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 01.06.2026, регистрационный № 86812; вступает в силу с 13.06.2026).

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим период самостоятельной подготовки, продолжительность которой составляет не более 20% от общего количества часов.

Программа реализуется по следующим этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки (ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ), этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название программы

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным Приказом Министерства спорта РФ от 5 ноября 2025 г. № 908 (далее – ФССП).

1.2. Цели программы

Целями Программы являются создание условий для спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, формирование и совершенствование их спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки».

Разработана в соответствии с :

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2025 № 908 (с изменениями, внесёнными приказом Минспорта России от 16.04.2026 № 332), — далее «ФССП».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
5. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель"» (с изменениями, внесёнными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н).
6. Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта "Тренер"» (действует до 01.09.2029).
7. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» 19.01.2026 (вступили в силу 04.02.2026), согласованные с Министерством спорта Российской Федерации.

РАЗДЕЛ II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации этапов, возрастные границы, наполняемость

В соответствии с приложением № 1 к ФССП:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки (ЭНП)	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ)	5–6	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)	не ограничивается	17	1

2.2. Объём программы

В соответствии с приложением № 2 к ФССП с учётом Изменений № 332 (в графе «Учебно-тренировочный этап» слова «До трёх лет» заменены словами «До двух лет», слова «Свыше трёх лет» заменены словами «Свыше двух лет»):

Этапный норматив	ЭНП до года	ЭНП свыше года	УТЭ до двух лет	УТЭ свыше двух лет	ЭССМ	ЭВСМ
Количество часов в неделю	4,5–6	6–8	10–14	16–18	20–24	24–32
Количество	234–	312–416	520–	832–936	1040–	1248–

Этапный норматив	ЭНП до года	ЭНП свыше года	УТЭ до двух лет	УТЭ свыше двух лет	ЭССМ	ЭВСМ
часов в год	312		728		1248	1664

2.3. Виды (формы) обучения

В соответствии с пунктом 1.2.3 ФССП с учётом Изменений № 332 (абзац третий пункта 1.2.3 после слов «учебно-тренировочные мероприятия» дополнен словами «и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам»):

Виды (формы) обучения: — учебно-тренировочные занятия; — учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам (приложение № 3 к ФССП, в редакции Изменений № 332); — спортивные соревнования согласно объёму соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП); — иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам (приложение № 3 к ФССП в редакции Изменений № 332):

№	Виды мероприятий	ЭНП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
1.1	По подготовке к международным соревнованиям	—	—	21	21
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	—	14	18	21
1.3	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	—	14	18	18
1.	По подготовке к	—	14	14	14

№	Виды мероприятий	ЭНП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
4	соревнованиям субъекта РФ, федеральной территории «Сириус»				
2.1	По общей и (или) специальной физической подготовке	—	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	—	—	До 10 суток	До 10 суток
2.3	В каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух в год	—	—	—
2.4	Просмотровые	—	До 60 суток	—	—
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учётом диспансеризации	До 3 суток, 1 раз в полгода с учётом углублённого медицинского обследования	До 3 суток, 1 раз в полгода с учётом углублённого медицинского обследования	До 3 суток, 1 раз в полгода с учётом углублённого медицинского обследования

Объём соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП):

Виды соревно- ваний	ЭНП	ЭНП	УТЭ	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Основные	—	2	6	8	11	18

Требования к участию в спортивных соревнованиях (пункт 3 ФССП):

Обучающиеся допускаются к участию в спортивных соревнованиях при соблюдении следующих требований: — 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 соревнованиях; — соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Организация направления на соревнования (пункт 4 ФССП):

Организация, реализующая Программу, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус», муниципальным календарным планом и положениями (регламентами) об официальных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с приложением № 5 к ФССП:

№	Виды подготовки	ЭНП до года	ЭНП свыше года	УТЭ до двух лет	УТЭ свы ше двух лет	ЭСС М	ЭВСМ
1	Общая физическая подготовка (%)	60– 64	58–60	40– 42	34– 36	25– 34	16–25
2	Специальная физи- ческая подготовка (%)	18– 21	20–28	28– 30	30– 35	35– 40	38–43
3	Участие в спортив- ных соревнованиях (%)	1–2	1–3	2–4	10– 12	12– 14	16–18
4	Техническая подго- товка (%)	14– 18	10–14	16– 18	10– 12	10– 12	8–12
5	Тактическая, теоре- тическая, психоло- гическая 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, меди- ко-биологические, восстановительные мероприятия, тести- рование и контроль (%)	1–3	1–3	2–4	2–4	4–6	8–10

Годовой учебно-тренировочный план включает следующие периоды: — подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный этапы); — соревновательный период; — переходный (восстановительный) период.

План составляется на каждый этап спортивной подготовки с указанием количества часов по видам подготовки в соответствии с приложением № 5 к ФССП, распределяется по месяцам и неделям тренировочного цикла.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия, направленные на формирование у обучающихся гражданственности, патриотизма, уважения к закону, нормам социальной и спортивной этики, навыков здорового образа жизни, дисциплины и ответственности. План составляется на учебный год и включает:

— беседы и лекции о выдающихся спортсменах-лыжниках, истории вида спорта «лыжные гонки»; — мероприятия, посвящённые государственным праздникам и памятным датам; — участие в торжественных линейках, спортивных праздниках, днях здоровья; — культурно-массовые мероприятия (посещение соревнований, экскурсии); — мероприятия по правилам Fair Play (честная игра); — родительские собрания; — индивидуальную воспитательную работу с обучающимися.

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

В соответствии со статьей 26 и 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», учитывая положение Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте (принята ЮНЕСКО в 2005 году), Всемирного антидопингового кодекса 2021 года и международных стандартов ВАДА, совместно утвердили: Минспорт России и Ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» «Общероссийские антидопинговые правила» от 19.01.2026 года. Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязано реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить занятия с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, знакомить обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с прохождением учебно-тренировочного процесса, а также с антидопинговыми правилами и правилами по лыжным гонкам.

1. Понятие допинга в спорте

Допинг в спорте — нарушение антидопинговых правил, выявленное в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными Российским антидопинговым

агентством «РУСАДА» 19.01.2026 (вступили в силу 04.02.2026), согласованными с Министерством спорта Российской Федерации.

2. Виды нарушений антидопинговых правил

В соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами (редакция 2026 года) к нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещённой субстанции или её метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования запрещённой субстанции или запрещённого метода.
3. Уклонение, отказ или непрохождение процедуры сдачи проб.
4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации проб допинг-контроля.
6. Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом.
7. Распространение или попытка распространения запрещённой субстанции или запрещённого метода.
8. Назначение или попытка назначения запрещённой субстанции или запрещённого метода.
9. Соучастие в нарушении антидопинговых правил.
10. Запрещённое сотрудничество.
11. Воспрепятствование или попытка воспрепятствования процедуре допинг-контроля.

3. Перечни субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте

Запрещённые субстанции и методы определены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2025 № 899 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте» (Запрещённый список 2026).

Раздел 2. Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов

1. Влияние запрещённых субстанций и методов на организм спортсменов

Применение запрещённых субстанций и методов негативно воздействует на сердечно-сосудистую, эндокринную, нервную, иммунную и репродуктивную системы организма.

2. Последствия применения допинга для здоровья

Последствия включают хронические заболевания, нарушение функций органов и систем, сокращение продолжительности жизни, психические расстройства и формирование зависимости.

Раздел 3. Ответственность за нарушение антидопинговых правил

1. Виды ответственности

- Спортивная дисквалификация — отстранение от участия в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях.

- Аннулирование результатов — отмена результатов, лишение медалей, призовых мест, установленных рекордов.
- Аннулирование спортивных званий и разрядов.

2. Ответственность персонала спортсмена

Тренеры, врачи и иной персонал спортсмена несут ответственность за назначение или попытку назначения запрещённой субстанции, распространение или попытку распространения, соучастие в нарушении антидопинговых правил, воспрепятствование процедуре допинг-контроля.

3. Последствия для спортивной карьеры

Лишение права участвовать в соревнованиях на срок дисквалификации, аннулирование результатов, показанных в период использования запрещённой субстанции или метода, лишение спортивных наград и призовых выплат.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планы инструкторской и судейской практики разрабатываются для УТЭ, ЭССМ и ЭВСМ в соответствии с соотношением видов подготовки (приложение № 5 к ФССП).

Инструкторская практика: — УТЭ (до двух лет): помощь тренеру-преподавателю в проведении разминки, показ упражнений, помощь в подготовке инвентаря. — УТЭ (свыше двух лет): проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия под руководством тренера-преподавателя, помощь в судействе учебных соревнований. — ЭССМ: самостоятельное проведение фрагментов занятия с младшими обучающимися, ведение судейских протоколов. — ЭВСМ: самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий с группами ЭНП под руководством тренера-преподавателя, судейство соревнований.

Судейская практика: — УТЭ: изучение правил соревнований по лыжным гонкам, судейство контрольных соревнований в группе. — ЭССМ: судейство соревнований муниципального уровня в качестве помощника судьи. — ЭВСМ: судейство соревнований муниципального и регионального уровня, подготовка к получению судейской категории.

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

Планы разрабатываются в соответствии с приложением № 3 к ФССП (в редакции Изменений № 332) и приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (действует до 01.01.2027).

Медицинские осмотры и обследования: — ЭНП: до 2 суток и не менее 1 раза в год с учётом прохождения диспансеризации; — УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ: до 3 суток, 1 раз в полгода с учётом углублённого медицинского обследования.

Восстановительные мероприятия: — ЭССМ, ЭВСМ: до 10 суток.

Медицинское обеспечение включает: — медицинские осмотры; — углублённые медицинские обследования; — медицинское сопровождение в период учебно-тренировочных занятий и соревнований; — контроль за состоянием здоровья обучающихся.

РАЗДЕЛ III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения программы

В соответствии с пунктом 5 ФССП результаты прохождения спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой.

Требования к результатам прохождения Программы включают: — выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки в соответствии с приложениями № 6–9 к ФССП; — выполнение требований к уровню спортивной квалификации на соответствующем этапе; — участие в спортивных соревнованиях в соответствии с объёмом соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП); — соблюдение требований к посещаемости учебно-тренировочных занятий.

3.2. Оценка результатов освоения программы

Оценка результатов освоения Программы осуществляется путём: — контроля выполнения контрольно-переводных нормативов (приложения № 6–9 к ФССП); — анализа выступлений на спортивных соревнованиях; — контроля динамики физической и технической подготовленности; — медицинского контроля состояния здоровья обучающихся; — оценки выполнения индивидуального плана (на ЭССМ и ЭВСМ).

Контрольно-переводные нормативы сдаются в установленные сроки: начало и конец учебного года, а также по завершении каждого мезоцикла.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Теоретическая часть

1. Общие положения

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «футбол», установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) и включают:

- Приложение № 6 — нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (ЭНП).
- Приложение № 7 — нормативы общей физической и технической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (УТЭ).
- Приложение № 8 — нормативы для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).

- Приложение № 9 — нормативы для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

2. Структура нормативов

Нормативы учитывают возраст, пол обучающихся, а также особенности спортивных дисциплин вида спорта «футбол» и включают:

- Нормативы общей физической подготовки (ОФП).
- Нормативы технической подготовки (ведение мяча, удар на точность, передача мяча и др.).
- Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды).

3. Порядок проведения испытаний

Контрольные испытания проводятся не реже одного раза в год и включают:

- Входной контроль при зачислении на этап спортивной подготовки.
- Текущий контроль в течение учебно-тренировочного года.
- Промежуточную аттестацию с оценкой результатов выполнения нормативов.

3.4. Требования к участию в спортивных соревнованиях

1. Общие требования

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся при соблюдении следующих условий:

- Соответствие регламентам официальных спортивных соревнований по возрасту, полу и уровню спортивной квалификации.
- Наличие действующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.
- Соблюдение антидопинговых правил и требований.

2. Организационные требования

- Участие в соревнованиях является обязательным элементом тренировочного процесса и способствует оценке уровня подготовленности обучающихся.
- Регулярное участие в соревнованиях влияет на решение о переводе на следующий этап спортивной подготовки.

3. Порядок допуска

- Допуск к соревнованиям осуществляется на основании Положения о соревнованиях, которое определяет условия участия, возрастные группы и квалификационные требования.
- Тренер-преподаватель несёт ответственность за проверку наличия медицинского заключения и антидопинговой грамотности перед заявкой обучающегося на соревнования.

4. Уровни соревнований

- Муниципальные соревнования.
- Региональные соревнования.
- Межрегиональные соревнования.

- Всероссийские соревнования.
- Международные соревнования (для этапов ССМ и ВСМ).

5. Документальное оформление

- Результаты участия в соревнованиях оформляются протоколами.
- На основании протоколов и справок о результатах соревнований принимается решение о переводе обучающегося на следующий этап спортивной подготовки.

Практическая часть – см. в Приложении № 5 к настоящей Программе.

РАЗДЕЛ IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам

Этап начальной подготовки (ЭНП):

Общая физическая подготовка: строевые упражнения, ходьба и бег различными способами, общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, шеи, упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели), упражнения на гибкость, акробатические упражнения, подвижные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка: имитация лыжных ходов (классический, коньковый), упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, координации, специфичных для лыжных гонок; упражнения с эспандером лыжника; прыжковые упражнения; упражнения на развитие равновесия.

Техническая подготовка: изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов (попеременный двухшажный, одновременный одношажный, двухшажный), способов подъёма ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», торможения «плугом» и упором, поворотов на месте и в движении; спуски в основной стойке; изучение техники конькового хода (полуконьковый, одновременный двухшажный коньковый).

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: понятие о виде спорта «лыжные гонки»; правила соревнований; гигиена спортсмена; режим дня; питание юного спортсмена; понятие о спортивной форме; развитие волевых качеств.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ):

Общая физическая подготовка: бег на средние и длинные дистанции, кроссовая подготовка, упражнения с отягощениями, круговая тренировка, спортивные и подвижные игры, плавание (при наличии условий), упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.

Специальная физическая подготовка: передвижение на лыжероллерах, имитационные упражнения, прыжковая имитация, упражнения на развитие специальной выносливости, скоро-

стно-силовых качеств, координации; работа на тренажёре инерционном для лыжников; упражнения с эспандером лыжника.

Техническая подготовка: совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов; преодоление подъёмов различными способами; спуски со склонов различной крутизны; торможение и повороты в движении; переходы с одного хода на другой; стартовый разгон; финиширование; смазка лыж.

Тактическая подготовка: распределение сил по дистанции; тактика прохождения дистанции в зависимости от рельефа, состояния снега, состава соперников; тактика лыжного спринта; тактика эстафетной гонки; тактика гонок преследования.

Теоретическая подготовка: история лыжных гонок; правила соревнований (в том числе международные); физиологические основы тренировки; периодизация спортивной тренировки; контроль за состоянием тренированности; питание и восстановление; антидопинговые правила.

Психологическая подготовка: развитие волевых качеств; преодоление предстартового волнения; концентрация внимания; мотивация к достижениям; работа в команде.

Инструкторская и судейская практика: помощь тренеру в подготовке инвентаря, показ упражнений, помощь в проведении разминки, изучение правил соревнований, судейство контрольных соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ):

Общая физическая подготовка: бег на длинные дистанции, кроссовая подготовка, упражнения с отягощениями повышенной интенсивности, круговая тренировка с индивидуальной дозировкой, спортивные игры.

Специальная физическая подготовка: передвижение на лыжероллерах на длинные дистанции; имитационная тренировка в горных условиях; развитие специальной выносливости (длительная работа лактатного порога); скоростно-силовая подготовка; работа на электронных откатчиках для установления скоростных характеристик лыж.

Техническая подготовка: индивидуализация техники лыжных ходов; совершенствование техники на сложном рельефе; отработка стартов и финишей; совершенствование техники смазки лыж с использованием ускорителей, порошков, эмульсий; работа с электронными откатчиками.

Тактическая подготовка: тактика прохождения различных дистанций (спринт, гонки на 5, 10, 15, 30, 50 км); тактика эстафет; тактика гонок с раздельным и массовым стартом; тактика дуатлона; анализ соревнований.

Теоретическая подготовка: углублённое изучение физиологических и биомеханических основ лыжных гонок; анализ соревновательной деятельности; основы спортивного питания; восстановление после нагрузок; антидопинговые правила и последствия нарушений.

Психологическая подготовка: формирование соревновательной устойчивости; управление эмоциональным состоянием; ментальная тренировка; целеполагание; работа с мотивацией.

Инструкторская и судейская практика: самостоятельное проведение фрагментов занятий с младшими обучающимися; судейство соревнований муниципального уровня.

Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ):

Общая и специальная физическая подготовка: индивидуальные программы, построенные на основе анализа соревновательной деятельности; максимальная индивидуализация средств и методов; контроль за уровнем специальной выносливости через пульсометры; работа на скоростных характеристиках лыж с использованием электронных откатчиков.

Техническая подготовка: тонкая индивидуальная настройка техники; совершенствование приёмов смазки лыж в зависимости от погодных условий; работа с ускорителями, порошками, эмульсиями.

Тактическая подготовка: разработка тактических планов на конкретные соревнования с учётом дистанции, рельефа, состояния снега, соперников; корректировка тактики по ходу гонки.

Теоретическая и психологическая подготовка: углублённый анализ соревновательной деятельности; ментальная подготовка к соревнованиям высокого уровня; управление предстартовым состоянием; антидопинговое обеспечение.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план составляется на каждый этап и год обучения с распределением часов по видам подготовки в соответствии с приложением № 5 к ФССП. План включает следующие разделы: — общая физическая подготовка; — специальная физическая подготовка; — участие в спортивных соревнованиях; — техническая подготовка; — тактическая, теоретическая, психологическая подготовка; — инструкторская и судейская практика; — медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Распределение часов осуществляется в процентном соотношении, указанном в приложении № 5 к ФССП, от общего количества часов, установленного в приложении № 2 к ФССП (с учётом Изменений № 332).

РАЗДЕЛ V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В соответствии с пунктами 7–8 ФССП особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин, по которым осуществляется подготовка. Особенности учитываются при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Спортивные дисциплины вида спорта «лыжные гонки» определяются Всероссийским реестром видов спорта в редакции, действующей на дату реализации Программы. Перечень дисциплин спортивной подготовки в МБУ ДО «СШОР № 1» включает три группы:

- **основные дисциплины** — масстарт — большой (9 км, 12 км, 15 км), эстафета (различные конфигурации — от 3×3 км до 4×7,5 км);
- **кросс** — кросс — гонка (6, 7,5, 10 км), кросс — масстарт (2,4–7,5 км),
- **роллеры** — роллеры — гонка, роллеры — масстарт, роллеры — гонка преследования, роллеры — спринт,

Стиль передвижения (классический, свободный) определяется регламентом конкретных соревнований в рамках соответствующей дисциплины. Подготовка по отдельным дисциплинам учитывает специфику дистанций, техники, тактики и требований к физической подготовленности.

5.1. Требования к возрасту для зачисления на этапы

В соответствии с пунктом 9 ФССП для зачисления на этап спортивной подготовки лицо должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления. Возрастные границы для зачисления установлены в Приложении № 1 к ФССП:

Этап	Возраст зачисления	Срок реализации	Наполняемость
Этап начальной подготовки	9 лет	3 года	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализа-	12 лет	5–6 лет	10

Этап	Возраст зачисления	Срок реализа- ции	Наполняемость
ции)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	15 лет	не ограничива- ется	4
Этап высшего спортивного мастерства	17 лет	не ограничива- ется	1

5.2. Требования безопасности

В соответствии с пунктом 10 ФССП спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки». Требования безопасности включают:

- соблюдение правил поведения на лыжной трассе и лыжероллерной трассе;
- контроль за техническим состоянием инвентаря и экипировки;
- обязательную проверку готовности трассы перед проведением занятий;
- соблюдение температурного режима при проведении занятий на открытом воздухе;
- наличие средств первой медицинской помощи;
- инструктаж по технике безопасности при зачислении и перед каждым учебно-тренировочным мероприятием на новом месте проведения.

РАЗДЕЛ V I . УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Кадровые условия

В соответствии с пунктом 11 ФССП организация, реализующая Программу, должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям, установленным ФССП.

В соответствии с пунктом 12.1 ФССП уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным одним из следующих профессиональных стандартов или квалификационным справочником: — профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, регистрационный № 62203; с изменениями, внесёнными приказом Минтруда России от

30.08.2023 № 686н); — профессиональный стандарт «Тренер» (приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 362н, регистрационный № 73442; действует до 01.09.2029); — профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, регистрационный № 68615; действует до 01.09.2028); — профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 25.09.2024 № 506н, регистрационный № 79922; действует до 01.03.2031); — Единый квалификационный справочник должностей работников в области физической культуры и спорта (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н, регистрационный № 22054).

В соответствии с пунктом 12.2 ФССП на УТЭ, ЭССМ и ЭВСМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки. На всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение иных специалистов (при условии одновременной работы с обучающимися). Для подготовки инвентаря, экипировки и обслуживания техники допускается привлечение соответствующих специалистов на всех этапах.

6.2. Материально-технические условия

В соответствии с пунктом 13 ФССП 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 и (или) лыжероллерной трассы, оборудованной для проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта «лыжные гонки»; — наличие тренировочного спортивного зала; — наличие тренажёрного 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 (действует до 01.01.2027); — обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием и инвентарём, приобретаемыми по решению организации по согласованию с учредителем; — обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, приобретаемой по решению организации по согласованию с учредителем; — обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; — обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; — медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.3. Информационно-методические условия

Информационно-методическое обеспечение Программы включает: — наличие учебно-методической литературы по виду спорта «лыжные гонки»; — наличие видеоматериалов для анализа техники и тактики соревновательной деятельности; — доступ к официальным сайтам Министерства спорта Российской Федерации, Общероссийской спортивной федерации по виду спорта «лыжные гонки», РУСАДА; — обеспечение обучающихся индивидуальными планами (на ЭССМ и ЭВСМ); — ведение дневников тренировок обучающимися; — проведение методических заседаний для тренеров-преподавателей; — анализ и обобщение передового спортивного опыта.

6.4. Иные условия реализации программы

В соответствии с пунктом 14 ФССП к иным условиям реализации Программы относятся трудоёмкость Программы (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки). При включении самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать: — на этапе начальной подготовки — 2 часа; — на учебно-тренировочном этапе — 3 часа; — на этапе совершенствования спортивного мастерства — 4 часа; — на этапе высшего спортивного мастерства — 4 часа.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность не должна превышать 8 часов.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период учебно-тренировочных мероприятий, спортивных соревнований и самостоятельной подготовки.

Приложения:

1. Календарный план воспитательной работы

1. Профориентационная деятельность

№	Мероприятие	Сроки проведения
1.1	Судейская практика. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии; приобретение навыков судейства в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря; приобретение навыков самостоятельного судейства; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2	Инструкторская практика. Учебно-тренировочные занятия: освоение навыков организации и проведения занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; составление конспекта учебно-тренировочного занятия; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе	В течение года

2. Здоровьесбережение

№	Мероприятие	Сроки проведения
2.1	Дни здоровья и спорта: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха. Формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима: продолжительность учебно-тренировочного процесса, периоды сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, способы закаливания и укрепления иммунитета	В течение года

3. Патриотическое воспитание обучающихся

№	Мероприятие	Сроки проведения
3.1	Теоретическая подготовка. Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта: воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, уважения государственных символов (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству на примере роли, традиций и развития вида спорта, легендарных спортсменов в Российской Федерации и регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях	В течение года
3.2	Практическая подготовка. Участие в спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых организацией, реализующей программу спортивной подготовки	В течение года

4. Развитие творческого мышления

№	Мероприятие	Сроки проведения
4.1	Семинары, мастер-классы, показательные выступления: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; мотивация к формированию культуры спортивного поведения; воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте	1 раз в год	Занятия относятся к теоретической

Этап начальной подготовки	для здоровья спортсменов»		подготовке и проводятся на учебно-тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Беседы с родителями о допинговых средствах и вреде применения допинга.		Проводятся тренером-преподавателем в виде бесед со спортсменами и их законными представителями
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСА-ДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Занятия относятся к теоретической подготовке и проводятся на тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	Онлайн обучение на сайте РУСА-ДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Занятия относятся к теоретической подготовке и проводятся на тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСА-ДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса, это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/

3. Планы инструкторской и судейской практики

1. Нормативная правовая база

- ФССП по виду спорта «лыжные гонки», утверждённая приказом Минспорта России от 05.11.2025 № 908, приложение № 5
- Единая всероссийская спортивная классификация по виду спорта «лыжные гонки»
- Правила вида спорта «лыжные гонки», утверждённые общероссийской спортивной федерацией

2. Объём по этапам (ФССП, прил. № 5)

Этап	Доля от общего объёма часов (%)
ЭНП	—
УТЭ до 2 лет	1–3
УТЭ свыше 2 лет	1–4
ЭССМ	1–4
ЭВСМ	1–4

3. Содержание инструкторской практики

3.1. Учебно-тренировочный этап (до 2 лет)

- Помощь тренеру-преподавателю в подготовке и уборке мест занятий, подготовке спортивного инвентаря
- Демонстрация отдельных технических элементов обучающимся этапа начальной подготовки
- Помощь в проведении разминки и заминки
- Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений под руководством тренера-преподавателя

3.2. Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет)

- Самостоятельное проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия (разминка, заминка, ОФП)
- Проведение обучения базовым техническим элементам (классические и коньковые ходы) под контролем тренера-преподавателя
- Составление конспектов учебно-тренировочных занятий
- Помощь в организации соревнований внутри организации

3.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

- Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия с обучающимися младших этапов под контролем тренера-преподавателя
- Планирование отдельных микроциклов подготовки под руководством тренера-преподавателя
- Проведение анализа технической и тактической подготовленности обучающихся младших этапов
- Помощь в ведении документации спортивной подготовки

3.4. Этап высшего спортивного мастерства

- Самостоятельное планирование и проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися младших этапов
- Участие в составлении индивидуальных планов спортивной подготовки
- Анализ соревновательной деятельности, разработка рекомендаций по тактике гонки
- Подготовка и проведение судейства соревнований различного уровня

4. Содержание судейской практики

4.1. Учебно-тренировочный этап (до 2 лет)

- Изучение Правил вида спорта «лыжные гонки»
- Изучение обязанностей и прав участников соревнований
- Изучение жестов судей
- Судейство контрольных тренировок и эстафет в составе учебной группы

4.2. Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет)

- Изучение положения (регламента) о соревнованиях
- Изучение состава и обязанностей судейских бригад
- Выполнение обязанностей судьи на финише, судьи на старте, судьи-секундометриста на соревнованиях внутри организации
- Ведение судейской документации (протоколы, карточки результатов)

4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

- Выполнение обязанностей заместителя главного судьи, главного секретаря на соревнованиях внутри организации
- Составление протоколов соревнований
- Участие в подготовке трасс к соревнованиям (разметка, подготовка зон старта и финиша)
- Сдача требований на судейскую категорию

4.4. Этап высшего спортивного мастерства

- Судейство соревнований муниципального и регионального уровня
- Выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря соревнований
- Организация и проведение соревнований внутри организации
- Подготовка судейской документации по итогам соревнований
- Руководство работой судейских бригад из числа обучающихся младших этапов

5. Требования к обучающимся

- Обучающиеся обязаны знать Правила вида спорта «лыжные гонки»
- Обучающиеся обязаны уметь выполнять обязанности судей на соревнованиях уровня организации

- Результаты инструкторской и судейской практики учитываются при переводе на следующий этап спортивной подготовки

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

1. Нормативная правовая база

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 24.06.2026 № 185-ФЗ), статья 34.3 часть 2 пункт 3, статья 34.5
- ФССП по виду спорта «лыжные гонки», утверждённая приказом Минспорта России от 05.11.2025 № 908, пункт 1.2.8, приложение № 3 (в редакции приказа Минспорта России от 16.04.2026 № 332), приложение № 5
- Приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом...» (вступил в силу 01.09.2026, действует до 01.09.2032)

2. Объём медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий, тестирования и контроля (ФССП, прил. № 5)

Этап	Доля от общего объёма часов (%)
ЭНП до года	1–3
ЭНП свыше года	1–3
УТЭ до 2 лет	2–4
УТЭ свыше 2 лет	2–4
ЭССМ	4–6
ЭВСМ	8–10

3. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам (ФССП, прил. № 3 в редакции приказа № 332)

№	Виды мероприятий	ЭНП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
---	------------------	-----	-----	------	------

№	Виды мероприятий	ЭНП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	По подготовке к международным соревнованиям	—	—	21	21
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	—	14	18	21
1.3	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	—	14	18	18
1.4	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ, федеральной территории «Сириус»	—	14	14	14
2	Специальные учебно-тренировочные мероприятия				

№	Виды мероприятий	ЭНП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
2.1	По общей и (или) специальной физической подготовке	—	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	—	—	До 10 суток	До 10 суток
2.3	В каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух в год	—	—	—
2.4	Просмотровые	—	До 60 суток	—	—
3	Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам				
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учётом прохождения диспансеризации	До 3 суток	1 раз в полгода с учётом углублённого медицинского обследования	1 раз в полгода с учётом углублённого медицинского обследования

4. Медицинское обеспечение (ст. 34.3 ч. 2 п. 3, ст. 34.5 329-ФЗ)

Организация обязана осуществлять медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счёт средств, выделяемых органи-

зации на выполнение государственного (муниципального) задания либо получаемых по договору об образовании.

5. Систематический контроль за состоянием здоровья (приказ 484н, п. 9)

- **Этапные (периодические) медицинские обследования** — проводятся на различных этапах спортивной подготовки, а также после заболеваний.
- **Углублённые медицинские обследования (УМО)** — проводятся для получения информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях физической работоспособности.
- **Текущие медицинские обследования** — осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.
- **Врачебно-педагогические наблюдения** — проводятся врачом по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем **начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства** (п. 9 приказа 484н). По результатам составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок, которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса (п. 11).

6. Кратность медицинских осмотров по этапам (приказ 484н, прил. № 1)

Категория контингента	Кратность
Лица, обучающиеся на этапе начальной подготовки	Ежегодно
Лица, обучающиеся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	1 раз в 12 месяцев
Лица, обучающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев
Лица, обучающиеся на этапе высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев

7. Допуск к тренировкам и соревнованиям (приказ 484н)

- Основанием для допуска лиц, занимающихся спортом начиная с этапа начальной подготовки, к спортивным мероприятиям, включённым в Единый календарный план, является наличие медицинского заключения по форме приложения № 2 к приказу 484н (п. 42).
- По результатам прохождения УМО **не позднее 10 рабочих дней** спортсмену или его законному представителю, уполномоченному сотруднику организации выдаётся медицинское заключение (п. 45).
- Срок действия медицинского заключения **не может составлять более одного года** (п. 37, 38, 39).
- В заявке на участие в спортивных соревнованиях проставляется отметка «**Допущен до ____ (дата)**» напротив каждой фамилии спортсмена. Заявка подписывается врачом по спортивной

медицине либо уполномоченным лицом и заверяется печатью медицинской организации (при наличии) (п. 46).

5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации (по ФССП, прил. № 6–9)

Приложение № 6. Нормативы ОФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№	Упражнение	Ед. изм.	До года обучения	Свыше года обучения
			мальчики	девочки
1	Бег на 30 м	с	не более 7,1	не более 7,3
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 120
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 5	не менее 4
4	Бег на 1 000 м	мин, с	не более 6.30	не более 7.00

Приложение № 7. Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№	Упражнение	Ед. изм.	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более 10,2	не более 10,7
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 18	не менее 9

№	Упражнение	Ед. изм.	Юноши	Девушки
1.3	Бег на 1 500 м	мин, с	не более 7.55	не более 8.15

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1	Бег на лыжах. Классический стиль (3 км)	мин, с	не более 14.20	не более 15.20
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль (3 км)	мин, с	не более 13.00	не более 14.30

3. Уровень спортивной квалификации

3.1	Период обучения на этапе (до двух лет)	—	Спортивные разряды: третий юношеский, второй юношеский, первый юношеский спортивный разряд
3.2	Период обучения на этапе (свыше двух лет)	—	Спортивные разряды: третий, второй, первый спортивный разряд

Приложение № 8. Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№	Упражнение	Ед. изм.	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2 000 м	мин, с	—	не более 8.35
1.2	Бег на 3 000 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	

Приложение № 9. Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№	Упражнение	Ед. изм.	Мужчины	Женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2 000 м	мин, с	—	не более 8.15
1.2	Бег на 3 000 м	мин, с	не более 9.20	—
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль (5 км)	мин, с	—	не более 17.20
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль (10 км)	мин, с	не более 30.30	—
2.3	Бег на лыжах. Свободный стиль (5 км)	мин, с	—	не более 16.40
2.4	Бег на лыжах. Свободный стиль (10 км)	мин, с	не более 28.00	—
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание	—	Мастер спорта России	

6. Учебно-тематический план

I. Этапы, объём, наполняемость (ФССП, прил. № 1, № 2)

Этап	Срок (лет)	Возраст (лет)	Наполняемость (чел.)	Часов в неделю	Часов в год
ЭНП (до года)	3	9	12	4,5–6	234–312
ЭНП (свы- ше года)				6–8	312–416
УТЭ (до 3 лет)	5–6	12	10	10–14	520–728
УТЭ (свыше 3 лет)				16–18	832–936
ССМ	не ог- ран.	15	4	20–24	1040– 1248
ВСМ	не ог- ран.	17	1	24–32	1248– 1664

Максимальная продолжительность одного занятия: ЭНП — 2 ч, УТЭ — 3 ч, ССМ — 4 ч, ВСМ — 4 ч.
Суммарно при двух и более занятиях в день — не более 8 ч.

II. Соотношение видов подготовки (ФССП, прил. № 5, %)

Виды подготовки и иные мероприятия	ЭНП до года	ЭНП св. года	УТЭ до 2 л.	УТЭ св. 2 л.	ССМ	ВСМ
1. Общая физическая подго- товка	60– 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– 43
3. Участие в спортивных	1–2	1–3	2–4	10–	12–	16–

Виды подготовки и иные мероприятия	ЭНП до года	ЭНП св. года	УТЭ до 2 л.	УТЭ св. 2 л.	ССМ	ВСМ
соревнованиях				12	14	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

III. Объём соревновательной деятельности (ФССП, прил. № 4)

Виды соревнований	ЭНП до года	ЭНП св. года	УТЭ до 2 л.	УТЭ св. 2 л.	ССМ	ВСМ
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Основные	—	2	6	8	11	18

IV. Темы по теоретической подготовке по этапам

4.1. Этап начальной подготовки

Всего: ≈ 120 мин (до года) / ≈ 180 мин (свыше года)

№	Тема	Объём (мин), до/свыше года	Сроки
1	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13 / ≈ 20	Сентябрь
2	Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13 / ≈ 20	Октябрь

№	Тема	Объём (мин), до/свыше года	Сроки
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся	≈ 13 / ≈ 20	Ноябрь
4	Закаливание организма	≈ 13 / ≈ 20	Декабрь
5	Самоконтроль в процессе занятий. Дневник самоконтроля, его формы и содержание	≈ 13 / ≈ 20	Январь
6	Понятие о травматизме. Понятие о технических элементах вида спорта	≈ 13 / ≈ 20	Февраль
7	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) судей. Положение о соревновании	≈ 13 / ≈ 20	Март
8	Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Права и обязанности участников	≈ 13 / ≈ 20	Апрель
9	Система зачёта в соревнованиях по виду спорта. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса	≈ 13 / ≈ 20	Май
10	Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание	≈ 13 / ≈ 20	Июнь
11	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и инвентаря	— / ≈ 20	Август

4.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Всего: ≈ 600 мин (до 3 лет) / ≈ 900 мин (свыше 3 лет)

№	Тема	Объём (мин), до/свыше 3 л.	Сроки
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70 / ≈ 107	Сентябрь
2	История возникновения олимпийского движения	≈ 70 / ≈ 107	Октябрь

№	Тема	Объём (мин), до/свыше 3 л.	Сроки
3	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70 / ≈ 107	Ноябрь
4	Физиологические основы физической культуры	≈ 70 / ≈ 107	Декабрь
5	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70 / ≈ 107	Январь
6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70 / ≈ 107	Февраль
7	Психологическая подготовка	≈ 70 / ≈ 107	Март
8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 70 / ≈ 107	Апрель
9	Правила вида спорта	≈ 70 / ≈ 107	Май
10	Антидопинговые правила. Последствия допинга для здоровья. Ответственность за нарушение антидопинговых правил	≈ 30 / ≈ 44	В течение года

4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Всего: ≈ 1200 мин

№	Тема	Объём (мин)	Сроки
1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	Сентябрь
2	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	≈ 200	Октябрь
3	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки	≈ 200	Ноябрь
4	Психологическая подготовка. Подготовка обучающегося как	≈ 200	Декабрь

№	Тема	Объём (мин)	Сроки
	многокомпонентный процесс		
5	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	Январь
6	Восстановительные средства и мероприятия. Базовые и системные волевые качества личности	≈ 200	Февраль

4.4. Этап высшего спортивного мастерства

Всего: ≈ 600 мин

№	Тема	Объём (мин)	Сроки
1	Индивидуальный план спортивной подготовки. Построение макроциклов	≈ 120	Сентябрь
2	Совершенствование технико-тактического мастерства. Моделирование соревновательной деятельности	≈ 120	Октябрь
3	Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства	≈ 120	Ноябрь
4	Восстановительные средства в условиях максимальных нагрузок	≈ 120	Декабрь
5	Антидопинговые правила. Терапевтическое использование. Запрещённый список	≈ 120	Март
6	Анализ соревновательной деятельности. Планирование следующего макроцикла	≈ 120	Май

V. Практическая подготовка по видам

1. Общая физическая подготовка

- Комплексы общеразвивающих упражнений (гибкость, координация, силовая выносливость)
- Спортивные и подвижные игры (ловкость, быстрота, выносливость)
- Эстафеты и прыжковые упражнения (скоростно-силовые качества)

- Кроссовая подготовка, ходьба
 - Циклические упражнения (развитие выносливости)
2. Специальная физическая подготовка
- Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности
 - Имитационные упражнения
 - Кроссовая подготовка (аэробная производительность)
 - Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах (силовая выносливость мышц ног и плечевого пояса)
 - Передвижение на лыжероллерах
3. Техническая подготовка
- Классические ходы: попеременный двухшажный (ПП 2-х ШХ), одновременный бесшажный (ОБХ), одновременный одношажный (ООХ), одновременный двухшажный (ОДШХ)
 - Коньковые ходы: коньковый попеременный двухшажный (КПП 2-х ШХ), полуконьковый (ПКХ), коньковый одновременный одношажный (КООХ), коньковый одновременный двухшажный (КОДХ)
 - Спуски со склонов (высокая, средняя, низкая стойки)
 - Преодоление подъёмов («ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом)
 - Торможение («плугом», «упором», поворотом, соскальзыванием)
 - Повороты на месте и в движении
 - Смена лыжных ходов, переходы с классических на коньковые и обратно
 - Основы горнолыжной техники
4. Тактическая подготовка
- Распределение сил по дистанции
 - Выбор лыжных ходов в зависимости от рельефа и состояния трассы
 - Тактика лыжной смазки
 - Тактика соревновательной деятельности (индивидуальные и командные гонки, спринт, эстафета)
 - Анализ тактических действий конкурентов
5. Психологическая подготовка
- Развитие волевых качеств (целеустремлённость, настойчивость, выдержка, решительность)
 - Психологическая адаптация к соревновательным условиям
 - Методы саморегуляции и самоконтроля
 - Мотивация и настрой на соревнование
 - Преодоление предстартового стресса
6. Инструкторская и судейская практика (с УТЭ)
- Изучение положений и правил соревнований
 - Подготовка мест занятия и инвентаря

- Судейство соревнований в процессе тренировочного занятия
- Организация и проведение соревнований школьного уровня
- Ведение судейской документации

7. Контрольные мероприятия и тестирование

- Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП (ФССП, прил. № 6–9)
- Контроль за уровнем спортивной квалификации (спортивные разряды и звания)

7. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём

(соответствует приложению № 10 к ФССП)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1	Дрель (шуруповёрт) (для роторной щётки)	шт.	на тренера-преподавателя	1
2	Гантели массивные (0,5–5 кг)	комплект	на место проведения занятий	1
3	Гантели переменной массы (3–12 кг)	комплект	на место проведения 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	шт.	на место проведения занятий	4
10	Набивные мячи (1–12 кг)	комплект	на место проведения занятий	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
11	Накаточный инструмент с 3 роликами	шт.	на тренера-преподавателя	1
12	Палки для лыжных гонок	пар	на тренера-преподавателя	12
13	Пробка для подготовки лыж (натуральная и синтетическая)	шт.	на тренера-преподавателя	2
14	Роторные щётки для подготовки лыж	комплект	на тренера-преподавателя	1
15	Секундомер	шт.	на тренера-преподавателя	1
16	Скребок для обработки лыж (3–5 мм)	шт.	на тренера-преподавателя	2
17	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак	шт.	на организацию	1
18	Спортивное ограждение «Виборд»	комплект	на лыжную трассу	1
19	Стальной скребок	шт.	на организацию	1
20	Стол для подготовки лыж	комплект	на организацию	1
21	Стол опорный для подготовки лыж	шт.	на организацию	2
22	Термометр для измерения температуры снега	шт.	на организацию	1
23	Термометр наружный	шт.	на организацию	2
24	Тренажёр инерционный для специальной силовой подготовки	шт.	на место проведения занятий	4
25	Утюг для смазки	шт.	на организацию	1
26	Фен строительный (для разогрева мази)	шт.	на организацию	1
27	Нетканый материал «Фибертекс»	рулон	на организацию	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
28	Щётки для обработки лыж (различной мягкости)	шт.	на тренера-преподавателя	4
29	Эспандер лыжника	шт.	на тренера-преподавателя	12

Дополнительно для УТЭ, ССМ, ВСМ:

- Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру) — комплект на тренера-преподавателя.
- Часы-пульсометр — шт. на тренера-преподавателя.
- Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж — комплект на организацию.
- Электронный откатчик для лыж с плашками (50 шт. для определения скорости мазей) — комплект на организацию.

8. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование
(соответствует приложению № 11 к ФССП)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	1
2	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	1
3	Лыжные ботинки	пар	на обучающегося	1
4	Лыжный костюм (комбинезон)	шт.	на обучающегося	1
5	Ветрозащитный костюм	шт.	на обучающегося	1
6	Шапка спортивная	шт.	на обучающегося	1
7	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
			гося	
8	Очки защитные	шт.	на обучающегося	1
9	Термобельё	комплект	на обучающегося	1
10	Носки лыжные	пар	на обучающегося	2
11	Шлем защитный	шт.	на обучающегося	1
12	Наколенники защитные	шт.	на обучающегося	1
13	Налокотники защитные	шт.	на обучающегося	1
14	Ремень для крепления лыж	шт.	на обучающегося	1
15	Чехол для лыж	шт.	на обучающегося	1
16	Лыжные палки (с регулируемой длиной)	пар	на обучающегося	1
17	Смазка для лыж (в тюбиках)	комплект	на обучающегося	1
18	Парафины для лыж (в тюбиках)	комплект	на обучающегося	1
19	Лыжные ускорители (на каждую температуру)	комплект	на обучающегося	1
20	Лыжные порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	на обучающегося	1
21	Часы-пульсометр	шт.	на обучающегося	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
			гося	
22	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	шт.	на организацию	1
23	Электронный откатчик для лыж с плашками (50 шт. для определения скорости мазей)	комплект	на организацию	1

Примерный перечень информационного обеспечения

Учебники и методические пособия по теории и методике (для разделов «Содержание» и «Теоретическая подготовка»)

1. Раменская Т. И., Баталов А. Г. «Лыжные гонки: учебник». — М.: Буки Веди, 2015. — 564 с.
Зачем: техника классических и коньковых ходов, методика обучения, типичные ошибки, возрастные особенности.
2. Сергеев Г. А., Мурашко Е. В., Бабкин Г. В. «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт». — СПб.: [издательство], 2018.
Зачем: практические задания, подводящие и имитационные упражнения, организация занятий.
3. Платонов В. Н. «Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения». — М.: Советский спорт, 2005.
Зачем: периодизация, планирование годового цикла, распределение нагрузок, контроль переносимости.
4. Озолин Н. Г. «Настольная книга тренера: Наука побеждать». — М.: АСТ, 2004.
Зачем: принципы тренировки, методы развития физических качеств, восстановление, соревновательная подготовка.

Техническая и специальная физическая подготовка (для практических разделов)

1. Методические рекомендации Федерации лыжных гонок России (flgr.ru): техника классических и коньковых ходов, спуски, торможения, повороты.
Зачем: современные эталонные модели техники, видеоразборы, комплексы подводящих упражнений.
2. Методические материалы по бесснежной подготовке: имитационные упражнения, работа на лыжероллерах, кросс-тренинг.
Зачем: круглогодичная подготовка, средства и методы СФП, техника безопасности на роллерах.
3. Пособия по общей и специальной физической подготовке лыжников (методические рекомендации Минспорта/региональных центров спортивной подготовки).
Зачем: комплексы упражнений, дозирование нагрузок, контроль ЧСС, тесты ОФП и СФП.

Контроль, оценка результатов и врачебно-педагогическое наблюдение (для раздела «Система контроля»)

1. Нормативы и тесты из федерального стандарта спортивной подготовки по лыжным гонкам (актуальная редакция).
Зачем: обязательные контрольные испытания, переводные нормативы, критерии отбора.
2. Методические пособия по педагогическому и функциональному контролю в лыжном спорте (сборники научных трудов и методических рекомендаций профильных вузов и центров).
Зачем: подбор тестов, интерпретация результатов, динамика показателей, критерии эффективности подготовки.
3. Макарова Г. А. «Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты». — М.: Советский спорт, 2008.
Зачем: врачебный контроль, самоконтроль, признаки переутомления, восстановление.

Интернет-ресурсы (для оперативного обновления данных и ссылок в программе)

1. flgr.ru — официальный сайт Федерации лыжных гонок России: правила, календарь, методические материалы, видео.
2. minsport.gov.ru — нормативные акты, стандарты спортивной подготовки, примерные программы.
3. rusada.ru — антидопинговые правила, образовательные материалы, курсы для спортсменов и тренеров.
4. fismag.ru, sportlib.info — научные и методические статьи по спортивной подготовке (при необходимости).