****

**пгт Ленинское**

**2024 год**

**I.** **Общие положения**

1. 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 17.09.2022 № 733 (далее – ФССП).
2. 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.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**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 | 12 | 10 |
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 4 |
| Этап высшего спортивногомастерства | не ограничивается | 17 | 1 |

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двухлет | Свышедвухлет |
| Количество часовв неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количествочасов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенст-вования 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 | - | 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 10 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 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год  | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

1. **Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку,
и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных
в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

**Объем соревновательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивныхсоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальнойподготовки | Учебно-тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | Этапсовершенст-вованияспортивногомастерства | Этап высшегоспортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До двухлет | Свышедвухлет |
| Контрольные | 2 | 3 | 6 | 9 | 10 | 9 |
| Основные | - | 2 | 6 | 8 | 11 | 18 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двухлет | Свыше двухлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| От 12 | От 10 | От 4 | От 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка(%) | 61 - 64 | 58 - 60 | 40 - 42 | 34 - 36 | 25 - 27 | 16 - 18 |
| 2. | Специальная физическая подготовка(%) | 18 - 21 | 25 - 28 | 28 - 30 | 30 - 32 | 35 - 37 | 38 - 40 |
| 3. | Спортивные соревнования(% | 1 - 2 | 1 - 3 | 2 - 4 | 10 - 12 | 12 - 14 | 16 - 18 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 15 - 18 | 10 - 12 | 16 - 18 | 10 - 12 | 10 - 12 | 8 - 10 |
| 5. | Тактическая подготовка(%)Теоретическая под готовкаПсихологическая подготовка | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 4 | 3 - 5 | 4 - 6 | 5 - 7 |
| 6. | Инструкторская практикаСудейская практика(%) | - | - | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 4 | 2 - 4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические мероприятияВосстановительные мероприятияКонтрольные мероприятия тестирование и контроль(%) | 1 - 3 | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 4 | 4 - 6 | 8 - 10 |

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | Профориентационная деятельность |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года. |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года. |
| 2. | Здоровье сбережение |
| 2.1. | 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  |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн),готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течение года. |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях 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 |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - 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. |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмены | Виды программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки | Веселые старты | «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | «Ценности спорта» | Спортсмен (старше 7 лет) | 1 раз в год |
| Проверка лекарственных препаратов | «Знакомство с запрещенным списком»«Знакомство с сервисом по проверке лекарств list.rusada.ru» | Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе.Специалист КОГАУ ЦСП «Вятка-старт» | 4-6 раз в год |
| Антидопинговая викторина | «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1 раз в год |
| Лекция/семинар | «Ценности спорта»«Играй честно!» | Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе.Специалист КОГАУ ЦСП «Вятка-старт» | 1-2 раза в год |
| Родительское собрание | «Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья»«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 2 раза в год |
| Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил»«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»«Права и обязанности спортсменов, персонала спортсмена и других лиц в соответствии с Кодексом»«Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия и санкции» | Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе.Специалист КОГАУ ЦСП «Вятка-старт» | 4 раза в год |
| Тренировочный этап | Веселые старты | «Чистый спорт» | Тренер-преподаватель | 2 раза в год |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | «Ценности спорта»(7-12 лет)«Антидопинг»(13 лет и старше) | Спортсмен | 1 раз в год |
| Антидопинговая викторина | «Играй честно | Тренер-преподаватель | 1 раз в год |
| Лекция/семинар | «Ценности спорта»«Виды нарушений антидопинговых правил»«Принцип строгой ответственности»«Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья» | Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе.Специалист КОГАУ ЦСП «Вятка-старт» | 3-4 раза в год |
| Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил»«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»«Права и обязанности спортсменов, персонала спортсмена и других лиц в соответствии с Кодексом»«Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия и санкции» | Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе.Специалист КОГАУ ЦСП «Вятка-старт» | 4 раза в год |
| Родительское собрание | «Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья»«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 2 раза в год |
| Этап совершенствования спортивного мастерства,Этап высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | «Антидопинг» | Спортсмен | 1 раз в год |
| Семинар | «Виды нарушений антидопинговый правил»«Риски использования пищевых добавок»«Процедура допинг-контроля»«Подача запроса на ТИ»«Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе.Специалист КОГАУ ЦСП «Вятка-старт» | 5 раз в год |

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по лыжным гонкам, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного Этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным медицинским осмотром спортсменов.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки** | **Ответствен-ный** |
| **Группы ТЭ (все периоды)** |
| 11 | - Освоение методики проведения тренировочных занятий по виду спорта «лыжные гонки» с начинающими спортсменами- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия
2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке
3. Обучение основным техническим элементам и приемам
4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств
5. Подбор упражнений для совершенствования техники
6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий
 | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры, инструктор-методист |
| **Группы ССМ, ВСМ** |
| 1 | - Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры, инструктор-методист |
| 2 | - Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревн6ований в физкультурно-спортивных организациях | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры |

.

**Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятий | Сроки проведения | Ответственный за проведение |
| Начальный этап |
| 1 | Прохождение углубленного медицинского осмотра (УМО) спортсменов  | Август - сентябрь | Тренер-преподаватель, медсестра ЦРБ |
| 2 | Медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях | В течение года | Тренер-преподаватель, медсестра ЦРБ |
| 3 | Санитарно-гигиенический контроль помещений для спортивных занятий | В течение года | Заведующий хозяйством |
| 4 | Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы | В течение года по необходимости | Тренер-преподаватель |
| 5 | Восстановление функционального состояния и работоспособности организма спортсмена, профилактика перенапряжений | В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Тренер-преподаватель |
| 6 | Контроль за питанием спортсмена, витаминизация | В течении тренировочного процесса | Тренер-преподаватель, медсестра ЦРБ |
| Тренировочный этап, этап спортивного совершенствования мастерства  |
| 1 | Прохождение углубленного медицинского осмотра (УМО) спортсменов  | Август - сентябрьФевраль-март | Тренер-преподаватель, медсестра ЦРБ |
| 2 | Медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях | В течение года | Тренер-преподаватель, медсестра ЦРБ |
| 3 | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | После микроцикла соревнований | Тренер-преподаватель, |
| 4 | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений | После макроцикла соревнований | Тренер-преподаватель, |
| 5 | Санитарно-гигиенический контроль помещений для спортивных занятий | В течение года | Заведующий хозяйством |
| 6 | Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы | В течение года | Тренер-преподаватель |
| 7 | Восстановление функционального состояния и работоспособности организма спортсмена, профилактика перенапряжений | В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Тренер-преподаватель |
| 8 | Ускорение восстановительного процесса | Через 2-4 часа после тренировочного процесса | Тренер-преподаватель |
| 9 | Контроль за питанием спортсмена, витаминизация | В течении тренировочного процесса | Тренер-преподаватель, медсестра ЦРБ |

**III. Система контроля**

1. 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:
	1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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).

11.2. 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 муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения
не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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;

ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта
Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды
Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. 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.

**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 60 м (с высокого старта) | с | не более | не более |
| 11,5 | 12,0 | 11,0 | 11,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 140 | 130 | 150 | 140 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | не менее |
| 30 | 25 | 35 | 30 |
| 1.4. | Бег 1000 м с высокого старта | 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»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Бег 100 м (с высокого старта) | с | не более |
| 16,0 | 16,8 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 170 | 155 |
| 1.3. | Бег 1000 м с высокого старта | мин, с | не более |
| 4.00 | 4.15 |
| 1. 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 |
| 1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
 |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | Уровень спортивной квалификации  |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" |

**V. Рабочая программа**

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

(указывается по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений)

1. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

(указывается по этапам и годам спортивной подготовки, включает, в том числе, при необходимости
учебно-тематический план)

**VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» основаны
на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки», по которым осуществляется спортивная подготовка.
2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду
субъекта Российской Федерации по виду спорта «лыжные гонки» и участия
в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки»
не ниже всероссийского уровня.
5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,
а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки».

**VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. **Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки** **и иным условиям**

12. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

13. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

13.1. 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 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России
от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)[[1]](#footnote-1), профессиональным стандартом «Специалист
по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов
и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

13.2. 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.

14. 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 тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

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

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

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20%
от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

15.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в 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.

15.3. 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 тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Велосипед спортивный | штук | 12 |
| 2. | Весы медицинские | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 4. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | комплект | 1 |
| 5. | Держатель для утюга | штук | 3 |
| 6. | Доска информационная | штук | 2 |
| 7. | Зеркало настенное (0,6 x 2 м) | комплект | 4 |
| 8. | Измеритель скорости ветра | штук | 2 |
| 9. | Крепления лыжные | пар | 12 |
| 10. | Лыжероллеры | пар | 12 |
| 11. | Лыжи гоночные | пар | 12 |
| 12. | Лыжные мази (на каждую температуру) | комплект | 12 |
| 13. | Лыжные парафины (на каждую температуру) | комплект | 12 |
| 14. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 15. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 16. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 17. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 18. | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 19. | Накаточный инструмент с 3 роликами | штук | 2 |
| 20. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 21. | Палки для лыжных гонок | пар | 12 |
| 22. | Пробка синтетическая | штук | 24 |
| 23. | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
| 24. | Секундомер | штук | 4 |
| 25. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 26. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 27. | Скребок для обработки лыж (3 - 5 мм) | штук | 30 |
| 28. | Снегоход | штук | 1 |
| 29. | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
| 30. | Стальной скребок | штук | 10 |
| 31. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 32. | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 33. | Стол опорный для подготовки лыж | штук | 4 |
| 34. | Термометр для измерения температуры снега | штук | 4 |
| 35. | Термометр наружный | штук | 4 |
| 36. | Утюг для смазки | штук | 4 |
| 37. | Нетканый материал "Фибертекс" | штук | 30 |
| 38. | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| 39. | Шкурка | упаковка | 20 |
| 40. | Щетки для обработки лыж | штук | 20 |
| 41. | Электромегафон | комплект | 2 |
| 42 | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж | комплект | 1 |
| 43. | Эспандер лыжника | штук | 12 |
| Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства |
| 44. | Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру) | комплект | 4 |

Таблица № 2

|  |
| --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** |
| N 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 |
| 1. | Лыжи гоночные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Крепления лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Палки для лыжных гонок | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 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 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица №1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход) | пар | 12  |
|  | Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход) | пар | 12  |
|  | Ботинки лыжные универсальные | пар | 12  |
|  | Чехол для лыж | штук | 12 |
|  | Очки солнцезащитные | штук | 12 |
|  | Нагрудные номера | штук | 200 |

Таблица № 2

|  |
| --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** |
| N 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 | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ботинки лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Жилет утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Костюм тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Костюм утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Кроссовки для зала | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Очки солнцезащитные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Перчатки лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Рюкзак | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Термобелье | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Футболка (короткий рукав) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 14. | Футболка (длинный рукав) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Чехол для лыж | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 16. | Шапка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

1. с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230). [↑](#footnote-ref-1)