

Департамент физической культуры и спорта
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
АУ «Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва»
Протокол № 37 от 25.05.2023

Утверждено
приказом
АУ «Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва»
№ 449-рг от 26.05.2023

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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2022г. №851

в соответствии требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022г. №733

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Учебно - тренировочный этап (Этап углубленной специализации)	3 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года
Этап высшего спортивного мастерства	3 года и более

г. Ханты-Мансийск, 2023 год

Разработчики

Инструктор-методист отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Толмачева Елена Михайловна

Начальник отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Фатеева Римма Валентиновна

Тренер-преподаватель АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Бурылов Александр Дмитриевич
Бурылова Гульнара Равильевна
Касумов Касум Магомед-Расулович

Рецензент

ФИО

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. Общие положения	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	6
2.2. Годовой учебно-тренировочный план	10
2.3. Календарный план воспитательной работы	15
2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.5. Планы инструкторской и судейской практики	18
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
III. Система контроля	23
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	29
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	34
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	36
6.1. Материально-технические условия	36
6.2. Кадровые условия	38
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	40
ПРИЛОЖЕНИЯ	42

Пояснительная записка

Краткая характеристика вида спорта «лыжные гонки»

Вид спорта «лыжные гонки» – циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения определённой дистанции по специально подготовленной трассе с использованием беговых лыж (лыжероллеров) и лыжных палок. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

Спортивные соревнования по лыжным гонкам проводятся в соответствии с правилами соревнований вида спорта «лыжные гонки». К участию в официальных спортивных соревнованиях по лыжным гонкам, имеющих статус не ниже соревнований, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, допускаются спортсмены субъектов Российской Федерации имеющих RUS код. Порядок участия спортсменов в соревнованиях более низкого статуса определяется региональными (местными) спортивными федерациями, аккредитованными по виду спорта «лыжные гонки».

В ХМАО-Югре лыжные гонки являются базовым видом спорта, которым уделяется большое внимание. Лыжные гонки развиваются в 19 муниципальных образованиях автономного округа. В ХМАО-Югре много именитых спортсменов: олимпийские чемпионы Дементьев Евгений, Устюгов Сергей, участники олимпиад, чемпионы и призеры чемпионатов мира, спортсмены округа входят в состав сборных команд РФ.

На территории ХМАО-Югры проводятся Первенства и Чемпионаты ХМАО-Югры, ежегодно начиная с 2013 года проводится Международный Югорский лыжный марафон «UGRASKI».

В АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» образовательная деятельность по спортивной подготовке обучающихся ведется по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, утвержденным приказом Минспорта РФ.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение учебно-тренировочного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания обучающихся АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки»

Спортивное соревнование по лыжным гонкам – это состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным спортивным дисциплинам в целях выявления лучшего участника (команды) состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Спортивная дисциплина – часть вида спорта, имеет номер-код во Всероссийском реестре видов спорта, имеющая свои отличительные признаки:

- Основные стили передвижения на лыжах – «классический стиль» и «свободный (коньковый) стиль».

- Передвижение на лыжах в зимний период осуществляется на лыжах, в бесснежный период – на лыжероллерах.

- Длина дистанции (от 0,5км до70 км);

- Форматы соревнований (спринт (индивидуальный, командный), гонка с раздельным стартом, гонка масс-старт, персьют, скиатлон, эстафеты (мужские, женские, смешанные), лыжероллеры-командная гонка.

Актуальность

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» направлена на формирование всесторонне и гармонично развитой личности, подготовку спортивного резерва для сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и сборных команд Российской Федерации по лыжным гонкам, подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по спортивным дисциплинам, входящих во Всероссийский реестр видов спорта, 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).

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, формирование физической культуры личности.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, а также обеспечивают формирование личностных результатов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)	3	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	3 и более	17	1

В Учреждении особенности комплектования групп, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки регламентирует положение о комплектовании в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)	3	16	832
	4	16	832
	5	18	936
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	20	1040
	2	22	1144
	3	24	1248
Этап высшего спортивного мастерства	1	26	1352
	2	30	1560
	3 и более	32	1664

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

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

- учебно-тренировочные мероприятия: по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Специальные учебно-тренировочные мероприятия предназначены для отбора лиц, желающих пройти спортивную подготовку в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», проведения комплексного медицинского обследования и восстановительных мероприятий, а также для повышения уровня физической и специальной подготовленности обучающихся.

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)		
		Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям		21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		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		

- спортивные соревнования: контрольные и основные.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной квалификации.

Таблица № 4

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы подготовки		
	Тренировочный этап (этап углубленной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	свыше двух лет		
Контрольные	9	10	9
Основные	8	*11	*18

*При выполнении требований к объему соревновательной деятельности, учитываются дисциплины по виду спорта «лыжные гонки» (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта), включенных в программу спортивных соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающегося указанных в положениях (регламентах) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК 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.

Спортсмены АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» направляются на спортивные соревнования, на основании утвержденного календарного плана спортивных соревнований АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», сформированного в соответствии с ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ХМАО-Югры и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план регламентирует учебно-тренировочный процесс, определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки (трудоемкость Программы), объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки (видам деятельности) по этапам и годам обучения, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса (в процентном соотношении), минимальная наполняемость групп, недельная нагрузка, максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на этапах спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733).

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и года обучения		
		Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного
		С 3 года обучения		
		Минимальная наполняемость групп (человек)		
		10	4	1
		Недельная нагрузка в часах		
		16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
	Общее количество часов в год	832-936	1040-1248	1248-1664
1	Общая физическая подготовка (%)	34-36	25-27	16-18
2	Специальная физическая подготовка (%)	30-32	35-37	38-40
3	Спортивные соревнования (%)	10-12	12-14	16-18
4	Техническая подготовка (%)	10-12	10-12	8-10
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-5	4-6	5-7
6	Инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	4-6	8-10

В Программе для каждого этапа и года обучения представлен годовой учебно-тренировочный план, рассчитанный на 52 недели (в академических часах), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам для непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Реализация видов спортивной подготовки, предусмотренных Программой, осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий. Представленные в годовом учебно-тренировочном плане виды подготовки

являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Таблица № 6

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	3 год	4 год	5 год
	Общее количество часов в год	832	832	936
	Недельная нагрузка, час	16	16	18
1	Общая физическая подготовка	299	291	318
2	Специальная физическая подготовка	268	260	292
3	Спортивные соревнования	84	91	112
4	Техническая подготовка	100	100	112
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	30	39	45
	тактическая подготовка	10	19	20
	теоретическая подготовка	10	10	10
	психологическая подготовка	10	10	15
6	Инструкторская и судейская практика, из них:	17	17	19
	инструкторская практика	7	7	9
	судейская практика	10	10	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	34	34	38
	медицинские, медико-биологические мероприятия	12	12	14
	Восстановительные мероприятия	16	13	15
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	9	9

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
	Общее количество часов в год	1040	1144	1248
	Недельная нагрузка, час	20	22	24
1	Общая физическая подготовка	281	286	321
2	Специальная физическая подготовка	364	412	438
3	Спортивные соревнования	135	160	175
4	Техническая подготовка	125	137	150
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	52	57	62
	тактическая подготовка	16	20	21
	теоретическая подготовка	20	20	20
	психологическая подготовка	16	17	21
6	Инструкторская и судейская практика, из них:	21	23	27
	инструкторская практика	10	11	12
	судейская практика	11	12	15
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	62	69	75
	медицинские, медико-биологические мероприятия	22	22	22
	восстановительные мероприятия	28	35	41
	тестирование и контроль	12	12	12

Таблица № 8

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства
(в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год и более*
	Общее количество часов в год	1352	1560	1664
	Недельная нагрузка, час	26	30	32
1	Общая физическая подготовка	241	265	283
2	Специальная физическая подготовка	527	593	632
3	Спортивные соревнования	218	281	300
4	Техническая подготовка	122	140	150
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	68	78	84
	тактическая подготовка	36	43	47
	теоретическая подготовка	10	10	10
	психологическая подготовка	22	25	27
6	Инструкторская и судейская практика, из них:	41	47	50
	инструкторская практика	18	20	25
	судейская практика	23	27	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	135	156	165
	медицинские, медико-биологические мероприятия	32	34	34
	Восстановительные мероприятия	79	98	107
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	24	24	24

*Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства более 3 лет обучения представлен одним учебно-тренировочным годом, представленные параметры учебно-тренировочной нагрузки не изменяются в течение всего дальнейшего обучения на данном этапе, варьируется только интенсивность.

2.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, многоборья ГТО	В течение года
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий	В течение года
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта	В течение года
		- Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Ханты-Мансийска и округа	
Здоровьесбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом)	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга	В течение года

		и конституционных обязанностей по защите интересов Родины Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска; - Всероссийских акциях (Кросс наций, Лыжня России и др.) Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.	В течение года
		Участие в мероприятии спортивная премия «Спортсмен года ЮКИОР»	Апрель
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Таблица № 10

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

Этап высшего спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Таблица № 11

Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и	В течение года

	виду спорта	заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года

3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов, проведение восстановительных мероприятий в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов, проведение восстановительных мероприятий представлено одним планом для всех этапов и годов обучения.

Таблица № 12

№ п/п	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.

2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий

	спортсменов	<p>специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;</p> <ul style="list-style-type: none"> - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
10.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

III. Система контроля

3.1. С целью освоения Программы необходимо выполнить следующие задачи:

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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;

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки и годам обучения, сопровождается аттестацией обучающихся на основе 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 в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Оценка результатов освоения Программы оформляется протоколом аттестации и утверждается приказом директора АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

ПРОТОКОЛ промежуточной аттестации по виду спорта «лыжные гонки» за учебный год 20__-20__						
ФИО	Контрольные упражнения		Результаты участия в спортивных соревнованиях	Квалификация	Медицинский контроль	Заключение аттестационной комиссии
	ОФП+ СФП	теория				

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП).

3.4. 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:

3.4.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной специализации):

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки применительно к годам обучения;

Таблица № 14

Нормативы

по общей физической и специальной физической подготовке, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
			3 год	4 год	5 год	3 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег 100 м	с	не более					
			16,0	15,5	15,0	16,8	16,3	15,7
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			170	190	210	155	175	200
1.3	Бег 1000 м	мин/сек	не более					
			4.00	3.55	3.40	4.15	4.05	3.55
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			7	9	12	4	5	6
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин/сек	не более					
			14.20	10.14	9.14	15.20	11.41	10.33
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин/сек	не более					
			13.00	9.58	8.54	14.30	11.14	10.04
2.3	Десятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	м/см	не менее					
			24,00	24,50	24,80	22,00	22,50	22,80
2.4	Отжимание на брусьях. Исходное положение – упор на параллельных брусьях	количество раз	не менее					
			25	27	29	10	15	18

- 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 и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки применительно к годам обучения;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий год обучения: «первый спортивный разряд».
- и для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства «кандидат в мастера спорта».

3.4.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки применительно к годам обучения;

Таблица № 15

Нормативы

по общей физической и специальной физической подготовке, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег 2000 м	мин/сек	не более					
						8,35	8,30	8,20
1.2	Бег 3000 м	мин/сек	не более					
			9,40	9,30	9,25	11,00	-	-
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			190	-	-	170	-	-
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			6	8	12	14	18	21
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин/сек	не более					
			-	-	-	17,00	16,55	16,45
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин/сек	не более					
			28,30	28,20	28,10	-	-	-
2.3	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин/сек	не более					
			-	-	-	17,40	17,30	17,25
2.4	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин/сек	не более					
			31,00	30,50	30,40	-	-	-
2.5	Десятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	м/см	не менее					
			25,00	26,00	26,80	23,00	23,50	24,80
2.6	Отжимание на брусьях. Исходное положение – упор на параллельных брусьях	количество раз	не менее					
			30	35	40	20	25	30

- 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 и не иметь их нарушений;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в год;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки: «кандидат в мастера спорта»

и для зачисления на этап высшего спортивного мастерства «мастер спорта России».

3.4.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки применительно к годам обучения;

Таблица № 16

Нормативы

по общей физической и специальной физической подготовке, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юниоры/мужчины			юниорки/женщины		
			1 год	2 год	3 год и более	1 год	2 год	3 год и более
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег 2000 м	мин/сек	не более					
			-	-	-	8.15	8.05	8.00
1.2	Бег 3000 м	мин/сек	не более					
			9.20	9.10	9.00	-	-	-
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин/сек	не более					
			-	-	-	16.40	16.00	15.30
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин/сек	не более					
			28.00	27.30	27.00	-	-	-
2.3	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин/сек	не более					
			-	-	-	17.20	16.30	15.55
2.4	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин/сек	не более					
			30.30	30.00	29.30	-	-	-

- 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 применительно к годам обучения;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды ХМАО-Югра и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях: «Мастер спорта России», «Мастер спорта международного класса»

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для каждого этапа спортивной подготовки (виды подготовки соответствуют федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»).

Таблица № 17

Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)

	Виды подготовки	Программный материал
	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке (Приложение №1)
	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств; - комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей, - эстафеты, спортивные игры, направленные на развитие скоростных способностей и быстроты; - прыжковые упражнения, многоскоки, направленные на развитие силовых и скоростно-силовых способностей; - кросс различной интенсивности (слабый, средний, сильный) по равнинной и пересеченной местности; - бег, ходьба, смешанное передвижение; - велосипед, плавание, спортивное ориентирование, бег на роликовых коньках и пр. (овладение навыками в различных видах спорта, способствующих развитию физических качеств).
	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - передвижение на лыжах, лыжероллерах по равнинной и пересеченной местности (классический и свободный стиль передвижения); - комплексы специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техники передвижения (имитационные упражнения в подъем, работа на технику на определенном участке дистанции и т.д.); - имитация лыжных ходов (шаговая, прыжковая) по пересеченной местности; - специальные комплексы (статодинамические упражнения.), направленные на развитие равновесия, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах, лыжероллерах различными стилями; - комплекс специальных упражнений скоростно-

		силового характера (с тягой бедром вверх и вниз, с сопротивлением, ходьба с выпадами, с отягощением, выпрыгивание вперед-вверх и т.д.).
	Инструкторская и судейская практика	согласно плану инструкторской и судейской практики
	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники преодоления спусков, подъёмов, техники торможения и прохождения поворотов по дистанции; - совершенствование основных элементов техники передвижения на лыжах, лыжероллерах различными стилями; - совершенствование техники передвижения на различных участках трассы различными способами передвижения на лыжах и лыжероллерах; - имитационные упражнения на месте, в движении; - упражнения со специальными тренажерами.

Таблица № 18

Этап совершенствования спортивного мастерства

	Виды подготовки	Программный материал
	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке (Приложение №1)
	Общая физическая подготовка	<p>Общая физическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег различной интенсивности (слабый, средний, сильный) и по равнинной и пересеченной местности, направленный на развитие общей выносливости; - комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств, координационных способностей, общей и силовой выносливости; - другие виды спорта – велосипед, спортивное ориентирование, гребля, плавание, бег на роликовых коньках и др.).
	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - кроссовая подготовка, смешанное передвижение, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников; - скоростно-силовые упражнения; - различные виды многоскоков. - комплексы упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств: - прыжковые упражнения; - имитационные упражнения на месте, в движении; - упражнения со специальными тренажерами; - комплексы специальных упражнений на лыжах и

		<p>лыжероллерах по равнинной и пересечённой местности для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение на лыжах, лыжероллерах по равнинной и пересечённой местности (классический и свободный стиль передвижения);
	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники передвижения на лыжах, лыжероллерах по равнинной и пересечённой местности (классический и свободный стиль передвижения); - комплексы специальных подготовительных упражнений направленных на овладение рациональной техники передвижения (имитационные упражнения в подъем, работа на технику на определенном участке дистанции); - совершенствование технике преодоления спусков (стойка лыжника - высокая, средняя, низкая), технике преодоления подъёмов, технике торможения, технике прохождения поворотов по дистанции; - имитация лыжных ходов (шаговая и прыжковая) по пересеченной местности; - специальные подготовительные упражнения (упражнения на статику и др.), направленные на развитие равновесия, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными стилями; - совершенствование техники передвижения на различных участках трассы различными способами передвижения на лыжах и лыжероллерах; - имитационные упражнения на месте, в движении; - упражнения со специальными тренажерами. - комплекс специальных упражнений скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, ходьба с выпадами, с отягощением, выпрыгивание вперед-вверх и т.д.).
	Инструкторская и судейская практика	согласно плану инструкторской и судейской практики
	Тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - тактика прохождения дистанции на различных рельефах; - тактика ведения гонки на различных участках дистанции; - тактика прохождения спусков, подъемов, равнинных участков; - рациональное распределение силы по дистанции с учетом индивидуальных способностей; - тактика ведения гонки с соперником.

Этап высшего спортивного мастерства

	Виды подготовки	Программный материал
	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке (Приложение №1)
	Общая физическая подготовка	<p>Общая физическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег различной интенсивности (слабый, средний, сильный) и по равнинной и пересеченной местности, направленный на развитие общей выносливости; - комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств, координационных способностей, общей и силовой выносливости; - другие виды спорта – велосипед, спортивное ориентирование, гребля, плавание, бег на роликовых коньках и др.).
	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - кроссовая подготовка, смешанное передвижение, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников; - прыжковые и скоростно-силовые упражнения; - различные виды многоскоков. - комплексы упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств, необходимых для лыжных гонок: - прыжковые упражнения, многоскоки; - имитационные упражнения на месте, в движении; - упражнения со специальными тренажерами. - комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах по равнинной и пересечённой местности для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса; - передвижение на лыжах, лыжероллерах по равнинной и пересечённой местности (классический и свободный стиль передвижения);
	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники передвижения на лыжах, лыжероллерах по равнинной и пересечённой местности (классический и свободный стиль передвижения); - комплексы специальных подготовительных упражнений направленных на овладение рациональной техники передвижения (имитационные упражнения в подъем, работа на технику на определенном участке дистанции); - обучение и совершенствование технике преодоления

		<p>спусков (стойка лыжника - высокая, средняя, низкая), технике преодоления подъёмов, технике торможения, технике прохождения поворотов по дистанции;</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация лыжных ходов (шаговая и прыжковая) по пересеченной местности; - совершенствование основных элементов техники передвижения на лыжах, лыжероллерах различными стилями; - совершенствование техники передвижения на различных участках трассы различными способами передвижения на лыжах и лыжероллерах; - имитационные упражнения на месте, в движении; - упражнения со специальными тренажерами. - специальные подготовительные упражнения (упражнения на статику и др.), направленные на развитие равновесия, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными стилями; - комплекс специальных упражнений скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, ходьба с выпадами, с отягощением, выпрыгивание вперед-вверх и т.д.).
	Инструкторская и судейская практика	согласно плану инструкторской и судейской практики
	Тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - тактика прохождения дистанции на различных рельефах; - тактика ведения гонки на различных участках дистанции; - тактика прохождения спусков, подъемов, равнинных участков; - рациональное распределение силы по дистанции с учетом индивидуальных способностей; - тактика ведения гонки с соперником.

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «лыжные гонки» ежегодно составляется тренером – преподавателем по этапам и годам спортивной подготовки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Для зачисления на этап спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду ХМАО-Югра по виду спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки» не ниже всероссийского уровня.

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».

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период

проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в официальных спортивных соревнованиях.

*П. 5.5 – 5.8. – согласно ФССП по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям 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 спортивной экипировкой (Приложение №2);
 - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение №3);
 - 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.
- АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» располагает современной материально-технической базой, которая включает:
- учебный корпус с библиотекой, общежития, столовую;

- спортивный комплекс с плавательным бассейном на 25м, спортивный тренировочный (36,8мх18,6м), тренажерный и кардио-тренажерный залы, зал единоборств (12,1мх9,1м), наличие раздевалок и душевых кабин;

- открытые спортивные плоскостные площадки с искусственным покрытием: мини-футбольная (37мх20м), баскетбольная (28мх16м), волейбольная (28мх16м), футбольное поле (54мх30м), гимнастический (18мх30м) и тренажерный городок (12мх30м), легкоатлетические беговые дорожки с покрытием "Рездор" (5х200.; 4 полосы);

- комнаты хранения спортивного инвентаря и подготовки лыж и лыжного инвентаря;

- наличие комнаты хранения спортивного оружия и патронов к нему.

Отдел медицинского обеспечения оснащен современным диагностическим и лечебным медицинским оборудованием, которое позволяет качественно осуществлять медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов, проведение восстановительных мероприятий, что способствует наивысшему спортивному результату.

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса обучающихся, АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» заключает договора об возмездных оказаниях услуг на аренду части нежилых помещений с учреждениями Ханты-Мансийского автономного округа - Югры и города Ханты-Мансийска по предоставлению спортивных объектов, которые включают:

- наличие лыжно-биатлонных трасс;

- наличие помещения, специально приспособленного для спортивной стрельбы;

- наличие участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы;

- наличие лыже-роллерных трасс.

Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 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" (с изменениями приказа Министерства здравоохранения РФ от 22.02.2022г. №106н).

Обеспечение проездом обучающихся к месту проведения спортивных мероприятий и соревнований и обратно, а также обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, проводимых согласно Единому календарному плану межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, Единому календарному плану окружных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 7 октября 2022 года № 491-п «О порядке финансирования и нормах расходов средств на проведение официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа - Югры».

6.2. Кадровые условия:

6.2.1. 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №192н (зарегистрирован Минюстом России 24.04.2019, 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).

6.2.2. 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).

6.2.3. 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, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.2.4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей осуществляется в соответствии с утвержденным в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения (п. 24 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)).

Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
5. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
6. Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
7. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта;
8. Примерные дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта;
9. Приказ Минздрава России от 23.10.2020г. №1144н «Порядок 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»;
10. Устав АУ «Югорский-колледж интернат олимпийского резерва» и другие нормативно правовые акты в сфере физической культуры и спорта, образования в Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа-Югры.
11. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10.02.2023 № 124 «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

12. Гужаловский А.А. Проблемы критических (сенситивных) периодов развития и значение в физическом воспитании школьников и тренировке юных спортсменов // Физическая культура и здоровый образ жизни: тез. Всесоюз. науч. конф. – Севастополь, 1990. – С. 31-37.

13. Сивкова, С. В. Левин // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2016

14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория

15. и ее практические приложения: учеб. для тренеров высш. квалиф. и студентов вузов физ. воспитания и спорта: в 2 кн. Кн. 1 / В. Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит. 2015. - 680 с. - ISBN№ 978-966-8708-88-6.

16. Реуцкая Е. А. Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов в лыжных гонках и биатлоне: учеб. пособие / Е. А. Реуцкая ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2021. - 104 с.

Перечень ресурсов сети «Интернет»

17. Официальный интернет-сайт Федерация лыжных гонок России: <https://www.flgr.ru/>

18. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России: <https://olympic.ru/>

19. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: <https://www.gto.ru/>

20. Официальный интернет-сайт РУСАДА: <https://www.rusada.ru/>

21. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации: <https://www.minsport.gov.ru/>

22. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА): <https://www.wada-ama.org/>

23. Единая Всероссийская спортивная классификация: электронный ресурс <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>

Приложения

Учебно-тематический план

Приложение №1

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе 3-5 год обучения	600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	сентябрь, октябрь, май	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70	июль, июнь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	сентябрь, ноябрь, декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	октябрь, январь, февраль	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	март, апрель	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	сентябрь, февраль, март, апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	60	ноябрь, январь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	ноябрь, декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-3 год обучения	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	июнь, июль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	сентябрь, октябрь, ноябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	апрель, май	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	ноябрь, январь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и

			методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь, февраль, март	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	июнь, июль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	июнь, июль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	июнь, июль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	апрель, май	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	январь, февраль, март	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	январь, февраль, март	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Физическое, патриотическое,	120	июнь, июль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере

	<p>нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>			<p>физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				тренировочный этап (этап углубленной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	2	1	3	1	4	1
2	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	2	1	3	1	4	1
3	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	2	1	2	1	4	1
4	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
5	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки					
				тренировочный этап (этап углубленной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	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	1	2
16	Шапка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
17	Шорты	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Велосипед спортивный	штук	12
2	Весы медицинские	штук	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	1
5	Держатель для утюга	штук	3
6	Доска информационная	штук	2
7	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	4
8	Измеритель скорости ветра	штук	2
9	Крепления лыжные	пар	12
10	Лыжероллеры	пар	12
11	Лыжи гоночные	пар	12
12	Мази лыжные (на каждую температуры)	комплект	12
13	Лыжные парафины (на каждую температуры)	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	14
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	штук	2

33	Стол опорный для подготовки лыж	комплект	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	Электромегателефон	штук	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

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	пар	12
2	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)	пар	12
3	Ботинки лыжные универсальные	пар	12
4	Чехол для лыж	штук	12
5	Очки солнцезащитные	штук	12
6	Нагрудные номера	штук	200