

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Юбилейный»  
Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан  
(МБУ ДО «СШ «Юбилейный» АМР РТ)**

*Рассмотрена и одобрена на заседании  
педагогического совета  
протокол № 3 от «29» декабря 2025г.*



*Утверждаю:*

*Директор МБУ ДО «СШ  
«Юбилейный» АМР РТ*

*А. Я. Миннегалиев  
Приказ № 262 от 30.12.2025г.*

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

**Срок реализации программы: 5 лет**

**Азнакаево-2025г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» МБУ ДО «СШ «Юбилейный» Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – ФССП), утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2025 года № 908, разработанного на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, постановления Кабинета Министров Республики Татарстан от 25.09.2018 №853 «Об условиях оплаты труда работников государственных физкультурных спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республике Татарстан», на основе типовых, примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам составляет основу для учебно-тренировочной и методической работы в СШ. Данная программа рассматривается как нормативная основа подготовки спортсменов по лыжным гонкам.

### **Краткая характеристика и отличительные особенности вида спорта «лыжные гонки»**

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу зимних олимпийских игр и первенств мира по лыжному спорту.

Лыжные гонки как вид спорта длительное время не имели установленвшегося названия. На протяжении более тридцати лет не только в спортивной прессе, но и в официальных документах они назывались по-разному: «плоскостные соревнования на лыжах», «горно-плоскостные» (т.е. на пересеченной местности), «лыжебежные соревнования», «соревнования по ходьбе или бегу на лыжах», «соревнования по лыжному спорту» и т.п.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников.

Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжного спорта. Состязания в беге на лыжах обычно проходят по пересеченной местности и специально подготовленной трассе классическим или коньковым ходом. Относятся к циклическим видам спорта. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Олимпийский вид спорта с 1924 года.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

### **Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы**

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 1

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

| Этапы спортивной подготовки                     | Срок реализации этапов спортивной подготовки | Возраст зачисления          |    |
|---|--|-----------------------------|----|
| Начальной подготовки                            | 3  | до одного года обучения     | 9  |
|   |  | свыше одного года обучения  | 10 |
| Учебно-тренировочный (спортивной специализации) | 5  | до трех лет обучения        | 12 |
|   |  | свыше трех лет обучения     | 14 |
| Совершенствования спортивного мастерства        | -  | до одного года обучения     | 15 |
|   |  | свыше одного года обучения: | 16 |
| Высшего спортивного мастерства                  | -  | до одного года обучения     | 17 |

|  |  |                            |    |
|--|--|----------------------------|----|
|  |  | свыше одного года обучения | 18 |
|--|--|----------------------------|----|

Таблица № 2

**Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

| Этапы спортивной подготовки                     |                             | Количественный состав группы (человек) |
|---|-----------------------------|--|
| Начальной подготовки                            | до одного года обучения     | 15                                     |
|   | свыше одного года обучения  | 15                                     |
| Учебно-тренировочный (спортивной специализации) | до трех лет обучения        | 12-15                                  |
|   | свыше трех лет обучения     | 8-10                                   |
| Совершенствования спортивного мастерства        | до одного года обучения     | 2                                      |
|   | свыше одного года обучения: |  |
| Высшего спортивного мастерства                  | до одного года обучения     | 1                                      |
|   | свыше одного года обучения  |  |

Таблица № 3

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «лыжные гонки»**

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

**Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице №4 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 4

**Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |           |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-----------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |           |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |           |
| Количество часов в неделю    | 6                                  | 9          | 10-14  | 16-18          | 20-24   | 24-32     |
| Общее количество часов в год | 312                                | 468        | 520-728  | 832-936        | 1040-1248                                     | 1248-1664 |

**Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «лыжные гонки».

МБУ ДО «СШ «Юбилейный» ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

## **Годовой учебно-тренировочный план**

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лыжные гонки» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1 к программе.

### **Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитывается в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 2 к программе.

### **Режим учебно-тренировочного процесса**

Режим учебно-тренировочного процесса составляется для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

## **Рабочая программа тренера-преподавателя**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО «СШ «Юбилейный».

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

### **Календарный план воспитательной работы**

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложение № 3 к программе.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 4 к программе).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

### **Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня

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

Контроль выполнения контрольно-переводных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки проводится с учетом приложения № 5 к программе «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки и на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта лыжные гонки».

### **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### **Кадровые условия реализации программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», определенным Приказом от 24 декабря 2020 года №952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

### **Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы**

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения №6 к программе.

### **Перечень информационного обеспечения программы**

Информационное обеспечение деятельности – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного

пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения программы приведен в приложении № 7 к программе.

Приложение № 1 к программе,  
утвержденной приказом директора МБУ ДО  
«СШ «Юбилейный» АМР РТ  
от «30» декабря 2025г. № 262

### Годовой учебно-тренировочный план

| №            | Содержание                           | Этап начальной подготовки |       |       | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |       |       |       |
|--------------|--------------------------------------|---------------------------|-------|-------|--|-------|-------|-------|
|              |                                      | 1 год                     | 2 год | 3 год | 1 год  | 2 год | 3 год | 4 год |
| 1            | Теоретическая подготовка             | 17                        | 20    | 20    | 25   | 25    | 25    | 30    |
| 2            | Общая физическая подготовка          | 176                       | 259   | 259   | 277  | 336   | 343   | 318   |
| 3            | Специальная физическая подготовка    | 60                        | 100   | 100   | 105  | 130   | 190   | 284   |
| 4            | Технико-тактическая подготовка       | 40                        | 60    | 60    | 60   | 70    | 70    | 70    |
| 5            | Восстановительные мероприятия        |                           |       |       | 15   | 20    | 30    | 30    |
| 6            | Инструкторская и судейская практика  |                           |       |       |  |       | 12    | 12    |
| 7            | Медицинский контроль                 | 4                         | 4     | 4     | 8  | 8     | 8     | 11    |
| 8            | Соревнования и контрольные испытания | 15                        | 25    | 25    | 30   | 35    | 50    | 80    |
| Всего часов: |                                      | 312                       | 468   | 468   | 520  | 624   | 728   | 832   |
|              |                                      |                           |       |       |  |       |       | 936   |

Приложение № 2 к программе, утвержденной  
приказом директора МБУ ДО  
«СШ «Юбилейный» АМР РТ  
от «30» декабря 2025г. № 262

### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

| №<br>п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий  | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) |   |   |                                     |
|---|--|---|---|---|-------------------------------------|
|   |  | Этап начально й подготовк и   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. 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         | -   | 14  | 14  | 14                                  |

|  |   |  |    |                                    |    |
|--|---|--|----|------------------------------------|----|
|  | Российской Федерации  |  |    |                                    |    |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия |   |  |    |                                    |    |
| 2.1.                                     | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | -  | 14 | 18                                 | 18 |
| 2.2.                                     | Восстановительные мероприятия   | -  | -  | До 10 дней                         |    |
| 2.3.                                     | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                              |  |    | До 3 дней, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.                                     | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                              | До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |    | -                                  | -  |
| 2.5.                                     | Просмотровые тренировочные мероприятия  | -  |    | До 60 дней                         |    |

Приложение № 3 к программе, утвержденной  
приказом директора МБУ ДО  
«СШ «Юбилейный» АМР РТ  
от «30» декабря 2025г. № 262

### **Примерный календарный план воспитательной работы**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Направление работы</b>             | <b>Мероприятия</b>   | <b>Сроки проведения</b>   |
|------------------|---------------------------------------|--|---|
| 1.               | Профориентационная деятельность       |  |   |
| 1.1.             | Судейская практика                    | Спортивные соревнования различного типа  | Учебно-тренировочный график                                       |
| 1.2.             | Инструкторская практика               | Учебно-тренировочные занятия   | Режим учебно-тренировочного процесса                              |
| 2.               | Здоровье сбережение                   |  |   |
| 2.1.             | Медико-биологическое исследование     | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | Учебно-тренировочный график                                       |
| 2.2.             | Режим питания и отдыха                | Практическая деятельность и восстановительные процессы                                   | Режим учебно-тренировочного процесса                              |
| 3.               | Патриотическое воспитание спортсменов |  |   |
| 3.1.             | Теоретическая подготовка              | Беседы, встречи, диспуты   | Учебно-тренировочный график                                       |
| 4.               | Развитие творческого мышления         |  |   |
| 4.1.             | Практическая подготовка               | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов          | Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса |

Приложение № 4 к программе, утвержденной  
приказом директора МБУ ДО  
«СШ «Юбилейный» АМР РТ  
от «30» декабря 2025г. № 262

## **Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма  |  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий   |
|---|---|--|------------------|--|
| Начальной подготовки                                      | 1. Теоретическое занятие  | «Ценности спорта. Честная игра»                                  | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
|   | 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |  | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
|   | 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  |  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.   |
|   | 4. Антидопинговая викторина   | «Играй честно»   | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.   |
|   | 5. Родительское собрание  | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Веселые старты  | «Честная игра»   | 1-2 раза в год   | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.  |
|   | Онлайн обучение на сайте РУСАДА   |  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.   |
|   | Антидопинговая викторина  | «Играй честно»   | По назначению    | Проведение викторины на спортивных мероприятиях  |
|   | Семинар для спортсменов и тренеров  | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Проверка              | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |

|   |                                 |  |                |  |
|---|---------------------------------|--|----------------|--|
|   |                                 | лекарственных средств»   |                |  |
|   | Родительское собрание           | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования  |
|   | Семинар                         | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки и на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта лыжные гонки**

(мальчики, юноши)

| № | Упражнения  | Этап начальной подготовки |            |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                  |             |             |             |
|---|---|---------------------------|------------|------------|--|------------------|-------------|-------------|-------------|
|   |   | 1 год                     | 2 год      | 3 год      | 1 год  | 2 год            | 3 год       | 4 год       | 5 год       |
| 1 | Бег на 30 м (не более)                                    | 7,1 с                     | 6,3 с      | 6,2 с      | -  | -                | -           | -           | -           |
| 2 | Бег на 60 м (не более)                                    | -                         | -          | -          | 10,2 с   | 10,2 с           | 10,1 с      | 10,1 с      | 10,0 с      |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)    | 130 см                    | 140 см     | 145 см     | -  | -                | -           | -           | -           |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее) | 5 раз                     | 10 раз     | 15 раз     | 18 раз   | 20 раз           | 22 раза     | 23 раза     | 25 раз      |
| 5 | Бег на 1 000 м (не более)                                 | 6 мин 30 с                | 5 мин 50 с | 5 мин 00 с | -  | -                | -           | -           | -           |
| 6 | Бег на 1 500 м (не более)                                 | -                         | -          | -          | 7 мин 55 с   | 7 мин 50 с       | 7 мин 45 с  | 7 мин 40 с  | 7 мин 35 с  |
| 7 | Бег на лыжах.<br>Классический стиль 3 км (не более)       | -                         | -          | -          | 14 мин 20 с  | 13 мин 40 с      | 13 мин 00 с | 12 мин 20 с | 11 мин 40 с |
| 8 | Бег на лыжах.<br>Свободный стиль 3 км (не более)          | -                         | -          | -          | 13 мин 00 с  | 12 мин 20 с      | 11 мин 40 с | 11 мин 00 с | 10 мин 20 с |
| 9 | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)      | -                         | -          | -          | Зюн, 2юн,<br>1юн   | Зюн, 2юн,<br>1юн | III, II, I  | III, II, I  | III, II, I  |

(девочки, девушки)

| № | Упражнения  | Этап начальной подготовки |            |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |               |             |             |             |
|---|---|---------------------------|------------|------------|--|---------------|-------------|-------------|-------------|
|   |   | 1 год                     | 2 год      | 3 год      | 1 год  | 2 год         | 3 год       | 4 год       | 5 год       |
| 1 | Бег на 30 м (не более)                                    | 7,3 с                     | 6,5 с      | 6,4 с      | -  | -             | -           | -           | -           |
| 2 | Бег на 60 м (не более)                                    | -                         | -          | -          | 10,7 с   | 10,7 с        | 10,6 с      | 10,6 с      | 10,5 с      |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)    | 120 см                    | 130 см     | 135 см     | -  | -             | -           | -           | -           |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее) | 4 раза                    | 5 раз      | 7 раз      | 9 раз  | 11 раз        | 13 раз      | 14 раз      | 15 раз      |
| 5 | Бег на 1 000 м (не более)                                 | 7 мин 00 с                | 6 мин 20 с | 5 мин 30 с | -  | -             | -           | -           | -           |
| 6 | Бег на 1 500 м (не более)                                 | -                         | -          | -          | 8 мин 15 с   | 8 мин 10 с    | 8 мин 05 с  | 8 мин 00 с  | 7 мин 55 с  |
| 7 | Бег на лыжах.<br>Классический стиль 3 км (не более)       | -                         | -          | -          | 15 мин 20 с  | 14 мин 40 с   | 14 мин 00 с | 13 мин 20 с | 12 мин 40 с |
| 8 | Бег на лыжах.<br>Свободный стиль 3 км (не более)          | -                         | -          | -          | 14 мин 30 с  | 13 мин 50 с   | 13 мин 10 с | 12 мин 30 с | 11 мин 50 с |
| 9 | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)      | -                         | -          | -          | 3юн, 2юн, 1юн  | 3юн, 2юн, 1юн | III, II, I  | III, II, I  | III, II, I  |

Приложение № 6 к программе, утвержденной  
приказом директора МБУ ДО  
«СШ «Юбилейный» АМР РТ  
от «30» декабря 2025г. № 262

**Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю,  
спортивной экипировке, необходимые для реализации программы**

Таблица № 1

| №<br>п/п                                  | Наименование   | Единица<br>измерения | Расчетная единица                                | Количество<br>изделий |
|---|--|----------------------|--|-----------------------|
| <b>Оборудование, спортивный инвентарь</b> |  |                      |  |                       |
| 1.  | Дрель (шуруповерт) для роторной щетки для обработки лыж  | штук                 | на тренера-преподавателя                         | 1                     |
| 2.  | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг                         | комплект             | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 1                     |
| 3.  | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг                   | комплект             | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 1                     |
| 4.  | Крепления лыжные   | пар                  | на тренера-преподавателя                         | 12                    |
| 5.  | Лыжероллеры  | пар                  | на тренера-преподавателя                         | 12                    |
| 6.  | Лыжи гоночные  | пар                  | на тренера-преподавателя                         | 12                    |
| 7.  | Лыжные мази (на каждую температуру)                      | комплект             | на тренера-преподавателя                         | 1                     |
| 8.  | Лыжные парафины (на каждую температуру)                  | комплект             | на тренера-преподавателя                         | 1                     |
| 9.  | Мат гимнастический                                       | штук                 | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 4                     |
| 10.                                       | Набивные мячи от 1 до 12 кг                              | комплект             | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 1                     |
| 11.                                       | Накаточный инструмент с 3 роликами                       | штук                 | на тренера-преподавателя                         | 1                     |
| 12.                                       | Палки для лыжных гонок                                   | пар                  | на тренера-преподавателя                         | 12                    |
| 13.                                       | Пробка для подготовки лыж (натуральная и синтетическая)  | штук                 | на тренера-преподавателя                         | 2                     |
| 14.                                       | Роторные щетки для подготовки лыж                        | комплект             | на тренера-преподавателя                         | 1                     |
| 15.                                       | Секундомер   | штук                 | на тренера-преподавателя                         | 1                     |
| 16.                                       | Скребок для обработки лыж (3-5 мм)                       | штук                 | на тренера-преподавателя                         | 2                     |
| 17.                                       | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки | штук                 | на организацию                                   | 1                     |

|     |  |          |  |    |
|-----|--|----------|--|----|
|     | лыжных трасс, либо ратрак<br>(снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) |          |  |    |
| 18. | Спортивное ограждение «Виборд»   | комплект | на лыжную трассу                                 | 1  |
| 19. | Стальной скребок   | штук     | на тренера-преподавателя                         | 1  |
| 20. | Стол для подготовки лыж  | комплект | на тренера-преподавателя                         | 1  |
| 21. | Стол опорный для подготовки лыж  | штук     | на организацию                                   | 2  |
| 22. | Термометр для измерения температуры снега  | штук     | на тренера-преподавателя                         | 1  |
| 23. | Термометр наружный   | штук     | на организацию                                   | 2  |
| 24. | Тренажер инерционный для специальной силовой подготовки лыжников                     | штук     | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 4  |
| 25. | Утюг для смазки  | штук     | на тренера-преподавателя                         | 1  |
| 26. | Фен строительный (для разогревания мази)   | штук     | на тренера-преподавателя                         | 1  |
| 27. | Нетканый материал «Фибертекс»  | рулон    | на тренера-преподавателя                         | 1  |
| 28. | Щетки для обработки лыж (различной мягкости)   | штук     | на тренера-преподавателя                         | 4  |
| 29. | Эспандер лыжника   | штук     | на тренера-преподавателя                         | 12 |
| 30. | Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)                        | комплект | на тренера-преподавателя                         | 1  |
| 31. | Часы-пульсометр  | штук     | на тренера-преподавателя                         | 10 |
| 32. | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж                   | комплект | на организацию                                   | 1  |
| 33. | Электронный откатчик для лыж с плашками, 50 штук (для определения скорости мазей)    | комплект | на организацию                                   | 1  |

#### Спортивная экипировка

|     |  |      |                          |     |
|-----|--|------|--------------------------|-----|
| 34. | Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход) | пар  | на тренера-преподавателя | 12  |
| 35. | Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)       | пар  | на тренера-преподавателя | 12  |
| 36. | Нагрудные номера   | штук | на организацию           | 200 |
| 37. | Чехол для лыж  | штук | на тренера-преподавателя | 12  |
| 38. | Шлем защитный  | штук | на тренера-преподавателя | 12  |

## Обеспечение спортивным инвентарем и экипировкой

Таблица № 2

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                   |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|-----------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| №<br>п/п   | Наименование                      | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|  |                                   |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |                                   |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Ботинки лыжные                    | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 4   | 1                       | 4                                   | 1                       |
| 2.   | Комбинезон для лыжных гонок       | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 2   | 2                       | 2                                   | 2                       |
| 3.   | Костюм ветрозащитный              | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 4.   | Костюм тренировочный              | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 5.   | Костюм утепленный                 | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 6.   | Перчатки лыжные                   | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 7.   | Чехол для лыж                     | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 3                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 8.   | Шлем защитный                     | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 3                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование  |                                   |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
| 9.   | Лыжи гоночные                     | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 4   | 1                       | 4                                   | 1                       |
| 10.  | Крепления лыжные                  | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 4   | 1                       | 4                                   | 1                       |
| 11.  | Палки для лыжных гонок            | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 4   | 1                       | 4                                   | 1                       |
| 12.  | Лыжероллеры                       | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 13.  | Крепления лыжные для лыжероллеров | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |

Приложение № 7 к программе, утвержденной  
приказом директора МБУ ДО  
«СШ «Юбилейный» АМР РТ  
от «30» декабря 2025г. № 262

### Перечень информационного обеспечения

1. Верхшанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхшанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
7. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтера, 2003.
8. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
11. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
12. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
13. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
14. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
15. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.

Прошито и пронумеровано

23 (двадцать три) листов

Директор МБУ ДО

СШ «Юбилейный» АМР РТ

А.Я. Мичнегалиев

20 25 г.

