

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва «Пламя»  
Петродворцового района Санкт-Петербурга

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ГБУ ДО СШОР «Пламя»  
Петродворцового района  
Санкт-Петербурга

А.С. Максимов

2026 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа в области  
физической культуры и спорта  
(спортивно-оздоровительный этап)  
по виду спорта «лыжные гонки»**

**ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ  
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

(Разработана на основе Распоряжения от 14.11.2024 г. №1146-р Комитета по образованию Санкт-Петербурга; Распоряжения от 20.02.2026 г. №162-р Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга; Базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «лыжные гонки»)

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Разработчик:

Скворцов Д.С., зам. директора по УСР, инструктор-методист ФСО  
Смирнова А.В., зам. директора по СР, инструктор-методист ФСО

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для разработки рабочих программ тренеров-преподавателей по виду спорта «лыжные гонки» в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва «Пламя» Петродворцового района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение).

1.2. Программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- теоретический раздел;
- практический раздел;
- иные требования и условия реализации Программы.

## **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **2.1. Краткая характеристика вида спорта «лыжные гонки»**

Вид спорта «лыжные гонки» – циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные спортивные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

Спортивные дисциплины вида спорта «лыжные гонки» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

### **2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки»**

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

«Классический стиль».

Первоначально к «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колеи. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двушажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двушажный ход (применяется на подъемных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении — и на подъемах средней крутизны (до 5°) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

«Свободный стиль».

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъемах малой и средней крутизны) и одновременный

одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъемах до 10-13°).

### **2.3. Цель Программы**

Целью Программы является организация деятельности по освоению вида спорта «лыжные гонки» с учетом Базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе, утвержденных распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р (далее – Базовые требования).

## **3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон №273-ФЗ).

2. Федеральный Закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 24 июня 2025 года).

3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 01 июля 2025 г.).

5. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (с изменениями на 15 февраля 2025 года).

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

8. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденное приказом Минспорта России 19 сентября 2025 года № 784.

9. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

10. Правила вида спорта «Лыжные гонки», утвержденные приказом Минспорта России от 03.05.2017 № 403.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

### **3.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта**

В группе **продвинутого уровня 1 года обучения** могут быть зачислены лица в возрасте от 12 до 14 лет (возраст зачисления считается на 31 декабря текущего года), не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы, и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Продолжительность занятий на **продвинутом уровне 1 обучения** составляет 1 год.

### **3.2. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки.**

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на продвинутом уровне 1 года обучения по виду спорта «лыжные гонки»

| Объем тренировочной нагрузки   | 1 год обучения |
|--------------------------------|----------------|
| Количество часов в неделю      | 10             |
| Количество тренировок в неделю | До 6           |
| Общее количество часов в год   | 520            |

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться, не превышая максимально допустимой годовой нормы.

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса на продвинутом уровне 1 года обучения по виду спорта «лыжные гонки»:

| Виды подготовки                                                  | СОп-1      |
|------------------------------------------------------------------|------------|
| Общая физическая подготовка (%)                                  | 40 - 42    |
| Специальная физическая подготовка (%)                            | 28 - 30    |
| Техническая подготовка (%)                                       | 16 - 18    |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)       | 4 - 8      |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | Не менее 1 |

\* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

Тренировочный процесс строится с учетом принципов единства и непрерывности подготовки, постепенности, цикличности и предельности наращивания тренировочной нагрузки, направленности на высшие достижения и возрастной адекватности многолетней спортивной деятельности.

Данные принципы реализуются через:

- увеличение суммарного годового объема работы;
- постепенное увеличение количества тренировочных занятий и их продолжительности;
- сопряженность всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок разной направленности;
- варьирование способов распределения объемов и интенсивности тренировочной нагрузки на каждом этапе подготовки.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, составляемым на 52 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля, и (или) по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

### **3.3. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)**

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

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

## **4. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. 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 спортивно-оздоровительным этапам и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, 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 и регулируются Организацией

самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в таблицах.

### Примерный годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п                     | Виды подготовки                                                                                                                                   | Уровни и периоды подготовки                                                 |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                              |                                                                                                                                                   | Продвинутый уровень                                                         |
|                              |                                                                                                                                                   | 1 год обучения                                                              |
|                              |                                                                                                                                                   | Недельная нагрузка в часах                                                  |
|                              |                                                                                                                                                   | 10                                                                          |
|                              |                                                                                                                                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
|                              |                                                                                                                                                   | 3                                                                           |
|                              |                                                                                                                                                   | Минимальное количество учебно-тренировочных занятий в неделю                |
|                              |                                                                                                                                                   | до 6                                                                        |
|                              |                                                                                                                                                   | Наполняемость групп (человек)                                               |
|                              |                                                                                                                                                   | 10                                                                          |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                                                                                                       | 218                                                                         |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                                                                                                 | 156                                                                         |
| 3.                           | Техническая подготовка                                                                                                                            | 94                                                                          |
| 4.                           | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 40                                                                          |
| 5.                           | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика                                                                                      | 12                                                                          |
| Общее количество часов в год |                                                                                                                                                   | 520                                                                         |

### 4.2. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно, на основании служебной записки тренера, по каждому уровню подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным периодам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления на спортивно-оздоровительных этапах по виду спорта «лыжные гонки».

### **4.3. Режим учебно-тренировочного процесса**

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

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

### **4.4. Рабочая программа тренера-преподавателя**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый уровень и период подготовки на основании дополнительной общеразвивающей программы Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы по виду спорту на уровнях и периодах 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 уровнях и периодах 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 общеразвивающей программы уровня подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

Титульный лист (гриф согласования с руководителем Организации): название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый уровень и периода подготовки, год обучения, срок реализации (не более года).

1. Пояснительная записка.

1.1. Цель и задачи спортивно-оздоровительного этапа.

1.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого уровня и периода подготовки.

2. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса.

2.1. Годовой план уровня и периода подготовки (для реализуемых этапов).

2.3. План по месяцам.

3. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого уровня и периода подготовки.

#### **4.5. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией 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.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

#### **4.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Система контроля включает дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, занимающихся в Учреждении на спортивно-оздоровительном этапе по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

Формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

| №  | Формы контроля    | Оценочные материалы | Примечание                                                                                       |
|----|-------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Контрольные тесты | Протокол            | Форма, разработанная Учреждением и включающая тесты из рабочей программы тренера - преподавателя |

|    |                                   |                              |                                                                                                                                        |
|----|-----------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. | Медико-биологические исследования | Заключения                   | Выдаются врачебно-физкультурным диспансером по всем видам исследования                                                                 |
| 3. | Собеседования                     | Протокол Комиссии            | Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодия                                                                          |
| 4. | Вступительные нормативы           | Протокол                     | Проводятся при зачислении на подготовку                                                                                                |
| 5. | Просмотровые сборы                | Заключение тренера, Комиссии | Проводятся при отборе детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия и претендующих на вакантные места |

Нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень 1 года обучения по виду спорта «лыжные гонки»

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                     | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                |                                                |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                |                      |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 60 м                                    | с                    | не более |         |
|                                                |                                                |                      | 10,2     | 10,7    |
| 1.2.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                |                      | 18       | 9       |
| 1.3.                                           | Бег на 1500 м                                  | мин, с               | не более |         |
|                                                |                                                |                      | 7.55     | 8.15    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                |                      |          |         |
| 2.1.                                           | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км          | мин, с               | не более |         |
|                                                |                                                |                      | 14.20    | 15.20   |
| 2.2.                                           | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км             | мин, с               | не более |         |
|                                                |                                                |                      | 13.00    | 14.30   |

## 5. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 5.1. 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.

### 5.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «лыжные гонки»:

- наличие лыжной трассы оборудованной для проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта «лыжные гонки»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала или специализированных мест для размещения тренажеров;
- 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».

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием  
и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта  
«лыжные гонки»

| №<br>п/п | Наименование оборудования и<br>спортивного инвентаря         | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица                                          | Количество<br>изделий |
|----------|--------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1        | Дрель (шуруповерт) (для роторной<br>щетки для обработки лыж) | штук                 | на тренера-<br>преподавателя                                  | 1                     |
| 2.       | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг                             | комплект             | на место<br>проведения<br>учебно-<br>тренировочных<br>занятий | 1                     |
| 3.       | Гантели переменной массы от 3 до 12<br>кг                    | комплект             | на место<br>проведения<br>учебно-<br>тренировочных<br>занятий | 1                     |
| 4.       | Крепления лыжные                                             | пар                  | на тренера-<br>преподавателя                                  | 12                    |
| 5.       | Лыжероллеры                                                  | пар                  | на тренера-<br>преподавателя                                  | 12                    |
| 6.       | Лыжи гоночные                                                | пар                  | на тренера-<br>преподавателя                                  | 12                    |
| 7.       | Лыжные мази (на каждую<br>температуру)                       | комплект             | на тренера-<br>преподавателя                                  | 1                     |
| 8.       | Лыжные парафины (на каждую<br>температуру)                   | комплект             | на тренера-<br>преподавателя                                  | 1                     |
| 9.       | Мат гимнастический                                           | штук                 | на место<br>проведения<br>учебно-                             | 1                     |

|                                    |                                                                                                                                            |          |                                                  |    |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------|----|
|                                    |                                                                                                                                            |          | тренировочных занятий                            |    |
| 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 лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук     | на организацию                                   | 1  |
| 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 |
| Для продвинутого уровня подготовки |                                                                                                                                            |          |                                                  |    |
| 30.                                | Лыжные ускорители, порошки и                                                                                                               | комплект | на тренера-                                      | 1  |

|                                                                        |                                                                                   |          |                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                        | эмульсии (на каждую температуру)                                                  |          | преподавателя                                                                              |    |
| 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  |
| <b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b> |                                                                                   |          |                                                                                            |    |
| 1.                                                                     | Лыжи гоночные                                                                     | пар      | на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения, на продвинутом уровне подготовки | 2  |
| 2.                                                                     | Крепление лыжные                                                                  | пар      |                                                                                            | 2  |
| 3.                                                                     | Палки для лыжных гонок                                                            | пар      |                                                                                            | 2  |
| 4.                                                                     | Лыжероллеры                                                                       | пар      |                                                                                            | 2  |
| 5.                                                                     | Крепления лыжные для лыжероллеров                                                 | пар      |                                                                                            | 2  |

\* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (если иное не прописано в таблице):

| № п/п | Наименование спортивной экипировки                                               | Единица измерения | Расчетная единица        | Количество изделий |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------|--------------------|
| 1     | Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход) | пар               | на тренера-преподавателя | 12                 |
| 2.    | Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)       | пар               | на тренера-преподавателя | 12                 |
| 3.    | Нагрудные номера                                                                 | штук              | на организацию           | 200                |
| 4.    | Чехол для лыж                                                                    | штук              | на тренера-преподавателя | 12                 |
| 5.    | Шлем защитный                                                                    | штук              | на тренера-преподавателя | 12                 |

\* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

## 6. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 6.1. 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.