

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Промышленновская спортивная школа»  
(МБУ ДО «ПромСШ»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ПромСШ»  
А.А. Лыкова  
«» 2024 г.

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

Срок реализации программы на этапах:  
Этап начальной подготовки – 3 года

пгт. Промышленная  
2024 год

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «лыжные гонки» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 г. № 733 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Весь период спортивной подготовки включает в себя этап начальной подготовки (далее – этап НП).

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «лыжные гонки»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12

Объем Программы на разных этапах спортивной подготовки составляет:

1. Этап НП до года – 4,5 часа в неделю, общее количество – 234 часа;
2. Этап НП свыше года – 6 часов, общее количество – 312 часов.

При реализации Программы применяются различные групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные занятия.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Промышленновская спортивная школа» (далее – МБУ ДО «ПромСШ»), реализующая Программу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «лыжные гонки» и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций, осуществляющих спортивную подготовку;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности на этапе НП, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по виду спорта «лыжные гонки»;
- направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, в том числе в

соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Порядок и сроки формирования групп этапа НП осуществляется в соответствии с нормативными правовыми актами учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает на этапе начальной подготовки двух часов.

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

Учебно-тренировочный процесс состоит из следующих видов спортивной подготовки и иных мероприятий на этапе НП:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль;
- самостоятельная подготовка.

### **3. Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе НП, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО «ПромСШ», реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) на этапе НП включают в себя нормативы общей

физической подготовки и нормативы специальной физической подготовки в соответствии с ФССП. Контрольно-переводные нормативы считаются успешно выполненными при условии выполнения обучающимся не менее 60% объема нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится МБУ ДО «ПромСШ» не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МБУ ДО «ПромСШ» в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»**

Программный материал для учебно-тренировочного процесса формируется по каждому этапу спортивной подготовки с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерско-педагогического потенциала, а также особенностей усвоения обучающимися разделов Программы по спортивной подготовке.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя занятия в группах этапа НП.

В рамках этапа НП тренер-преподаватель:

- формирует устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом среди обучающихся;
- дает общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «лыжные гонки»;
- формирует двигательные умения и навыки, в том числе по виду спорта «лыжные гонки»;
- повышает уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств обучающихся;
- обеспечивает участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепляет здоровье обучающихся.

Учебно-тематический план занятий по виду спорта «лыжные гонки», который включает в себя мероприятия по воспитательной работе, инструкторской и судейской практике, медицинские, медико-биологические

мероприятия, мероприятия по применению восстановительных средств, представлен в Приложении 1 к данной Программе.

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «лыжные гонки» осуществляется согласно особенностям вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин, с учетом этапа спортивной подготовки и годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки».

## **6. Антидопинговое обеспечение**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04 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.

Всемирный антидопинговый кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение, или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, по виду спорта «лыжные гонки» представлен в Приложении 2 к данной Программе.

## **7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **7.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Материально-технические условия реализации Программы включают в себя:

- наличие лыжной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета для оказания первой медицинской помощи;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой<sup>1</sup>;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения выездных спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **7.2. Кадровые условия реализации Программы**

Программа реализуется тренером-преподавателем, уровень квалификации которого соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий по согласованию с руководителем МБУ ДО «ПромСШ» кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В МБУ ДО «ПромСШ» созданы условия для непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей и иных работников учреждения через курсы повышения квалификации, участие в обучающих семинарах, участие в видео-конференциях, организацию методической помощи.

## **7.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

В ходе написания Программы были использованы следующие информационные ресурсы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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

---

<sup>1</sup> По мере финансирования.

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»;

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07 июля 2022 года № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 г. № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;

7. Приказ Министерства спорта РФ от 05 декабря 2022 г. № 1130 «Правила вида спорта «Лыжные гонки»;

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 мая 2023 г. № 341 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 28 марта 2019 г. № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

11. Всемирный антидопинговый кодекс [http://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс\\_A5\\_2020-preview7%20\(1\).pdf](http://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf);

12. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» для этапа начальной подготовки (методическое пособие) / Плохой В.Н., Озеров В.А. – <https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-04/tpsp-skirace-enp.pdf>;

13. Информационно-правовой портал «Гарант.ру» <https://www.garant.ru/>;

14. Информационно-правовой портал «КонсультантПлюс» <https://www.consultant.ru/>;

15. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru/>;

16. Официальный интернет-портал Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>;

17. Официальный интернет-портал Федерального центра подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>;

18. Официальный интернет-портал РУСАДА <http://rusada.ru/>;

19. Официальный интернет-портал Министерства физической культуры и спорта Кузбасса <https://www.minsport-kuzbass.ru/>;



20. Официальный интернет-портал Всемирного антидопингового агентства <https://www.wada-ama.org/en>

Приложение 1

к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Учебно-тематический план занятий по виду спорта «лыжные гонки»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Краткий обзор развития вида спорта	сентябрь	Развитие лыжных гонок в России и мире. Лыжные гонки как средство физического воспитания.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Режим дня и питание обучающихся	декабрь	Роль питания и режима дня в жизнедеятельности. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	октябрь - май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	<p>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта</p>	<p>октябрь - июнь</p>	<p>Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований.</p>
--	--	-----------------------	--

Приложение 2

к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним,  
по виду спорта «лыжные гонки»

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Заместитель по спортивной работе Уфимцева Н.В. Тренер-преподаватель Вологин А.Н.	По согласованию 1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Заместитель по спортивной работе Уфимцева Н.В. Тренер-преподаватель Вологин А.Н.	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта Антидопинговый онлайн-курс	Заместитель по спортивной работе Уфимцева Н.В. Тренер-преподаватель Вологин А.Н.	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Заместитель по спортивной работе Уфимцева Н.В. Тренер-преподаватель Вологин А.Н.	По согласованию 1 раз в год
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Заместитель по спортивной работе Уфимцева Н.В.	По согласованию 1 раз в год

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта Антидопинговый онлайн-курс	Заместитель по спортивной работе Уфимцева Н.В. Тренер-преподаватель Вологин А.Н.	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Заместитель по спортивной работе Уфимцева Н.В. Тренер-преподаватель Вологин А.Н.	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Заместитель по спортивной работе Уфимцева Н.В.	По согласованию 1 раз в год