Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2013 г. N 28765

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ПРИКАЗ**

**от 14 марта 2013 г. N 111**

**ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2008, N 30 (ч. II), ст. 3616, N 52 (ч. I), ст. 6236; 2009, N 19, ст. 2272, N 29, ст. 3612, N 48, ст. 5726, N 51, ст. 6150; 2010, N 19, ст. 2290, N 31, ст. 4165, N 49, ст. 6417, N 51 (ч. III), ст. 6810; 2011, N 9, ст. 1207, N 17, ст. 2317, N 30 (ч. I), ст. 4596, N 45, ст. 6331, N 49 (ч. V), ст. 7062, N 50, ст. 7354, N 50, ст. 7355; 2012, N 29, ст. 3988, N 31, ст. 4325, N 50 (ч. V), ст. 6960, N 53 (ч. I), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525) приказываю:

1. Утвердить прилагаемый Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр

В.Л.МУТКО

Утвержден

приказом Минспорта России

от 14 марта 2013 г. N 111

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (далее - ФССП) разработан на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2008, N 30 (ч. II), ст. 3616, N 52 (ч. I), ст. 6236; 2009, N 19, ст. 2272, N 29, ст. 3612, N 48, ст. 5726, N 51, ст. 6150; 2010, N 19, ст. 2290, N 31, ст. 4165, N 49, ст. 6417, N 51 (ч. III), ст. 6810; 2011, N 9, ст. 1207, N 17, ст. 2317, N 30 (ч. I), ст. 4596, N 45, ст. 6331, N 49 (ч. V), ст. 7062, N 50, ст. 7354, N 50, ст. 7355; 2012, N 29, ст. 3988, N 31, ст. 4325, N 50 (ч. V), ст. 6960, N 53 (ч. I), ст. 7582) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

I. Требования к структуре и содержанию программ

спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно

к каждому этапу спортивной подготовки

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;

- пояснительную записку;

- нормативную часть;

- методическую часть;

- систему контроля и зачетные требования;

- перечень информационного обеспечения;

- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На "Титульном листе" Программы указывается:

- наименование вида спорта;

- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

- название Программы;

- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

- срок реализации Программы;

- год составления Программы.

1.2. В "Пояснительной записке" Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приложение N 1 к настоящему ФССП);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приложение N 2 к настоящему ФССП);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки (Приложение N 3 к настоящему ФССП);

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. "Методическая часть" Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. "Система контроля и зачетные требования" Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки (Приложение N 4 к настоящему ФССП);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих

спортивную подготовку, особенностей вида спорта лыжные гонки (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта лыжные гонки, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение N 5 к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение N 6 к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение N 7 к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение N 8 к настоящему ФССП).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение N 9 к настоящему ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных

соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лыжные гонки;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лыжные гонки;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

V. Особенности осуществления спортивной

подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта лыжные гонки

9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах "классический стиль - спринт" и "свободный стиль - спринт" определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

10. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

11. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

12. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

13. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта лыжные гонки допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

14. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение N 10 к настоящему ФССП).

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

16. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

17. С учетом специфики вида спорта лыжные гонки определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта лыжные гонки осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической

базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

18. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

19.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <1>.

--------------------------------

<1> Пункт 6 ЕКСД.

19.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

20. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение N 11 к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение N 12 к настоящему ФССП);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение N 1

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта лыжные гонки

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ

НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

┌────────────────────┬──────────────────┬─────────────┬───────────────────┐

│ Этапы спортивной │ Продолжительность│ Минимальный │Наполняемость групп│

│ подготовки │ этапов (в годах) │ возраст для │ (человек) │

│ │ │ зачисления в│ │

│ │ │ группы (лет)│ │

├────────────────────┼──────────────────┼─────────────┼───────────────────┤

│ Этап начальной │ 3 │ 9 │ 12 - 15 │

│ подготовки │ │ │ │

├────────────────────┼──────────────────┼─────────────┼───────────────────┤

│ Тренировочный этап │ 5 │ 12 │ 10 - 12 │

│ (этап спортивной │ │ │ │

│ специализации) │ │ │ │

├────────────────────┼──────────────────┼─────────────┼───────────────────┤

│ Этап │ Без ограничений │ 15 │ 4 - 7 │

│ совершенствования │ │ │ │

│ спортивного │ │ │ │

│ мастерства │ │ │ │

├────────────────────┼──────────────────┼─────────────┼───────────────────┤

│ Этап высшего │ Без ограничений │ 17 │ 1 - 4 │

│ спортивного │ │ │ │

│ мастерства │ │ │ │

└────────────────────┴──────────────────┴─────────────┴───────────────────┘

Приложение N 2

к Федеральному стандарту спортивной подготовки

по виду спорта лыжные гонки

СООТНОШЕНИЕ

ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

┌───────────────┬─────────────────────────────────────────────────────────┐

│ Разделы │ Этапы и годы спортивной подготовки │

│ подготовки ├───────────────┬───────────────┬────────────┬────────────┤

│ │ Этап начальной│ Тренировочный │Этап │Этап высшего│

│ │ подготовки │ этап (этап │совершенст- │ спортивного│

│ │ │ спортивной │вования │ мастерства │

│ │ │ специализации)│спортивного │ │

│ ├──────┬────────┼────────┬──────┤мастерства │ │

│ │ 1 │ Свыше │ До двух│ Свыше│ │ │

│ │ год │ года │ лет │ двух │ │ │

│ │ │ │ │ лет │ │ │

├───────────────┼──────┼────────┼────────┼──────┼────────────┼────────────┤

│ Общая │ 57 - │ 52 - 57│ 43 - 47│ 28 - │ 12 - 25 │ 10 - 15 │

│ физическая │ 62 │ │ │ 42 │ │ │

│ подготовка │ │ │ │ │ │ │

│ (%) │ │ │ │ │ │ │

├───────────────┼──────┼────────┼────────┼──────┼────────────┼────────────┤

│ Специальная │ 18 - │ 23 - 27│ 28 - 32│ 28 - │ 40 - 52 │ 50 - 55 │

│ физическая │ 22 │ │ │ 42 │ │ │

│ подготовка │ │ │ │ │ │ │

│ (%) │ │ │ │ │ │ │

├───────────────┼──────┼────────┼────────┼──────┼────────────┼────────────┤

│ Техническая │ 18 - │ 18 - 22│ 18 - 22│ 23 - │ 15 - 20 │ 15 - 20 │

│ подготовка │ 22 │ │ │ 27 │ │ │

│ (%) │ │ │ │ │ │ │

├───────────────┼──────┼────────┼────────┼──────┼────────────┼────────────┤

│ Тактическая, │ - │ - │ 5 - 7 │ 5 - 7│ 5 - 12 │ 8 - 12 │

│ теоретическая,│ │ │ │ │ │ │

│психологическая│ │ │ │ │ │ │

│ подготовка │ │ │ │ │ │ │

│ (%) │ │ │ │ │ │ │

├───────────────┼──────┼────────┼────────┼──────┼────────────┼────────────┤

│ Участие в │ 0,5 -│ 1 - 3 │ 3 - 4 │ 5 - 6│ 6 - 7 │ 7 - 9 │

│ соревнованиях,│ 1 │ │ │ │ │ │

│ тренерская │ │ │ │ │ │ │

│ и судейская │ │ │ │ │ │ │

│ практика (%) │ │ │ │ │ │ │

└───────────────┴──────┴────────┴────────┴──────┴────────────┴────────────┘

Приложение N 3

к Федеральному стандарту спортивной подготовки

по виду спорта лыжные гонки

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

┌────────────┬────────────────────────────────────────────────────────────┐

│ Виды │ Этапы и годы спортивной подготовки │

│соревнований├───────────────┬──────────────┬─────────────────┬───────────┤

│ │ Этап начальной│ Тренировочный│ Этап │ Этап │

│ │ подготовки │ этап (этап │совершенствования│ высшего │

│ │ │ спортивной │ спортивного │спортивного│

│ │ │специализации)│ мастерства │ мастерства│

│ ├───────┬───────┼────────┬─────┤ │ │

│ │до года│ свыше │ До двух│Свыше│ │ │

│ │ │ года │ лет │ двух│ │ │

│ │ │ │ │ лет │ │ │

├────────────┼───────┼───────┼────────┼─────┼─────────────────┼───────────┤

│ Контрольные│ 2 - 3 │ 3 - 6 │ 6 - 8 │ 9 - │ 10 - 12 │ 9 - 10 │

│ │ │ │ │ 10 │ │ │

├────────────┼───────┼───────┼────────┼─────┼─────────────────┼───────────┤

│ Отборочные │ - │ 2 - 3 │ 4 - 5 │5 - 6│ 6 - 8 │ 6 - 8 │

├────────────┼───────┼───────┼────────┼─────┼─────────────────┼───────────┤

│ Основные │ - │ - │ 2 - 3 │3 - 4│ 5 - 6 │ 12 - 14 │

└────────────┴───────┴───────┴────────┴─────┴─────────────────┴───────────┘

Приложение N 4

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта лыжные гонки

ВЛИЯНИЕ

ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

┌─────────────────────────────────────────────────────────┬───────────────┐

│ Физические качества и телосложение │ Уровень │

│ │ влияния │

├─────────────────────────────────────────────────────────┼───────────────┤

│Скоростные способности │ 3 │

├─────────────────────────────────────────────────────────┼───────────────┤

│Мышечная сила │ 2 │

├─────────────────────────────────────────────────────────┼───────────────┤

│Вестибулярная устойчивость │ 3 │

├─────────────────────────────────────────────────────────┼───────────────┤

│Выносливость │ 3 │

├─────────────────────────────────────────────────────────┼───────────────┤

│Гибкость │ 2 │

├─────────────────────────────────────────────────────────┼───────────────┤

│Координационные способности │ 3 │

├─────────────────────────────────────────────────────────┼───────────────┤

│Телосложение │ 1 │

└─────────────────────────────────────────────────────────┴───────────────┘

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение N 5

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта лыжные гонки

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

┌─────────────────┬───────────────────────────────────────────────────────┐

│ Развиваемое │ Контрольные упражнения (тесты) │

│ физическое ├────────────────────────┬──────────────────────────────┤

│ качество │ Юноши │ Девушки │

├─────────────────┼────────────────────────┼──────────────────────────────┤

│ Быстрота │ Бег 30 м │ Бег 30 м │

│ │ (не более 5,8 с) │ (не более 6,0 с) │

│ ├────────────────────────┼──────────────────────────────┤

│ │ Бег 60 м │ - │

│ │ (не более 10,7 с) │ │

├─────────────────┼────────────────────────┼──────────────────────────────┤

│Скоростно-силовые│ Прыжок в длину с места │ Прыжок в длину с места │

│ качества │ (не менее 160 см) │ (не менее 155 см) │

│ ├────────────────────────┼──────────────────────────────┤

│ │ Метание теннисного мяча│ Метание теннисного мяча с │

│ │ с места │ места │

│ │ (не менее 18 м) │ (не менее 14 м) │

└─────────────────┴────────────────────────┴──────────────────────────────┘

Приложение N 6

к Федеральному стандарту спортивной подготовки

по виду спорта лыжные гонки

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

┌──────────────────┬──────────────────────────────────────────────────────┐

│ Развиваемое │ Контрольные упражнения (тесты) │

│ │ соревнованиям │ │ │ │ │ подготовку │

├─────┼─────────────────┼───────────┼─────────────────┼──────────────┼──────────┤ │

│1.2. │ Тренировочные │ 21 │ 18 │ 14 │ - │ │

│ │ сборы по │ │ │ │ │ │

│ │ подготовке к │ │ │ │ │ │

│ │ чемпионатам, │ │ │ │ │ │

│ │ кубкам, │ │ │ │ │ │

│ │ первенствам │ │ │ │ │ │

│ │ России │ │ │ │ │ │

├─────┼─────────────────┼───────────┼─────────────────┼──────────────┼──────────┤ │

│1.3. │ Тренировочные │ 18 │ 18 │ 14 │ - │ │

│ │ сборы по │ │ │ │ │ │

│ │ подготовке к │ │ │ │ │ │

│ │ другим │ │ │ │ │ │

│ │ всероссийским │ │ │ │ │ │

│ │ соревнованиям │ │ │ │ │ │

├─────┼─────────────────┼───────────┼─────────────────┼──────────────┼──────────┤ │

│1.4. │ Тренировочные │ 14 │ 14 │ 14 │ - │ │

│ │ сборы по │ │ │ │ │ │

│ │ подготовке к │ │ │ │ │ │

│ │ официальным │ │ │ │ │ │

│ │ соревнованиям │ │ │ │ │ │

│ │ субъекта │ │ │ │ │ │

│ │ Российской │ │ │ │ │ │

│ │ Федерации │ │ │ │ │ │

├─────┴─────────────────┴───────────┴─────────────────┴──────────────┴──────────┴──────────────┤

│

 2. Специальные тренировочные сборы │

├─────┬─────────────────┬───────────┬─────────────────┬──────────────┬──────────┬──────────────┤

│2.1. │ Тренировочные │ 18 │ 18 │ 14 │ - │ Не менее 70% │

│ │ сборы по общей │ │ │ │ │ от состава │

│ │ или специальной │ │ │ │ │ группы лиц, │

│ │ физической │ │ │ │ │ проходящих │

│ │ подготовке │ │ │ │ │ спортивную │

│ │ │ │ │ │ │ подготовку на│

│ │ │ │ │ │ │ определенном │

│ │ │ │ │ │ │ этапе │

├─────┼─────────────────┼───────────┴─────────────────┴──────────────┼──────────┼──────────────┤

│2.2. │Восстановительные│ До 14 дней │ - │ Участники │

│ │ тренировочные │ │ │ соревнований │

│ │ сборы │ │ │ │

├─────┼─────────────────┼────────────────────────────────────────────┼──────────┼──────────────┤

│2.3. │ Тренировочные │ До 5 дней, но не более 2 раз в год │ - │В соответствии│

│ │ сборы для │ │ │ с планом │

│ │ комплексного │ │ │ комплексного │

│ │ медицинского │ │ │ медицинского │

│ │ обследования │ │ │ обследования │

├─────┼─────────────────┼───────────┬─────────────────┬──────────────┴──────────┼──────────────┤

│2.4. │ Тренировочные │ - │ - │ До 21 дня подряд и не │ Не менее 60% │

│ │ сборы в │ │ │ более двух сборов в год │ от состава │

│ │ каникулярный │ │ │ │ группы лиц, │

│ │ период │ │ │ │ проходящих │

│ │ │ │ │ │ спортивную │

│ │ │ │ │ │ подготовку на│

│ │ │ │ │ │ определенном │

│ │ │ │ │ │ этапе │

├─────┼─────────────────┼───────────┼─────────────────┴──────────────┬──────────┼──────────────┤

│2.5. │ Просмотровые │ - │ До 60 дней │ - │В соответствии│

│ │ тренировочные │ │ │ │ с │

│ │ сборы для │ │ │ │ правилами │

│ │ кандидатов на │ │ │ │ приема │

│ │ зачисление в │ │ │ │ │

│ │ образовательные │ │ │ │ │

│ │ учреждения │ │ │ │ │

│ │ среднего │ │ │ │ │

│ │профессионального│ │ │ │ │

│ │ образования, │ │ │ │ │

│ │ осуществляющие │ │ │ │ │

│ │ деятельность в │ │ │ │ │

│ │ области │ │ │ │ │

│ │ физической │ │ │ │ │

│ │ культуры и │ │ │ │ │

│ │ спорта │ │ │ │ │

└─────┴─────────────────┴───────────┴────────────────────────────────┴──────────┴──────────────┘

Приложение N 11

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта лыжные гонки

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 1

┌─────┬──────────────────────────────────────┬──────────────┬─────────────┐

│ N │ Наименование │ Единица │ Количество │

│ п/п │ │ измерения │ изделий │

├─────┴──────────────────────────────────────┴──────────────┴─────────────┤

│ Оборудование, спортивный инвентарь │

├─────┬──────────────────────────────────────┬──────────────┬─────────────┤

│1. │Лыжи гоночные │ пар │ 16 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│2. │Крепления лыжные │ пар │ 16 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│3. │Палки для лыжных гонок │ пар │ 16 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│4. │Снегоход, укомплектованный │ штук │ 1 │

│ │приспособлением для прокладки лыжных │ │ │

│ │трасс, либо ратрак │ │ │

│ │(снегоуплотнительная машина для │ │ │

│ │прокладки лыжных трасс) │ │ │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│5. │Снегоход │ штук │ 1 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│6. │Измеритель скорости ветра │ штук │ 2 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│7. │Термометр наружный │ штук │ 4 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│8. │Флажки для разметки лыжных трасс │ комплект │ 1 │

├─────┴──────────────────────────────────────┴──────────────┴─────────────┤

│ Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный │

│ инвентарь │

├─────┬──────────────────────────────────────┬──────────────┬─────────────┤

│9. │Весы медицинские │ штук │ 2 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│10. │Гантели массивные от 0,5 до 5 кг │ комплект │ 2 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│11. │Гантели переменной массы от 3 до │ пар │ 5 │

│ │12 кг │ │ │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│12. │Доска информационная │ штук │ 2 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│13. │Зеркало настенное (0,6 x 2 м) │ комплект │ 4 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│14. │Лыжероллеры │ пар │ 16 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│15. │Мат гимнастический │ штук │ 6 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│16. │Набивные мячи от 1 до 5 кг │ комплект │ 2 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│17. │Мяч баскетбольный │ штук │ 1 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│18. │Мяч волейбольный │ штук │ 1 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│19. │Мяч теннисный │ штук │ 16 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│20. │Мяч футбольный │ штук │ 1 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│21. │Палка гимнастическая │ штук │ 12 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│22. │Рулетка металлическая 50 м │ штук │ 1 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│23. │Секундомер │ штук │ 4 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│24. │Скакалка гимнастическая │ штук │ 12 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│25. │Скамейка гимнастическая │ штук │ 2 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│26. │Стенка гимнастическая │ штук │ 4 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│27. │Стол для подготовки лыж │ комплект │ 2 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│28. │Электромегафон │ комплект │ 2 │

├─────┼──────────────────────────────────────┼──────────────┼─────────────┤

│29. │Эспандер лыжника │ штук │ 12 │

└─────┴──────────────────────────────────────┴──────────────┴─────────────┘

Таблица 2

┌───────────────────────────────────────────────────────────────────────────────────────────────────────────┐

│ Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование │

├────┬───────────────┬─────────┬─────────────┬──────────────────────────────────────────────────────────────┤

│ N │ Наименование │ Единица │ Расчетная │ Этапы спортивной подготовки │

│ п/п│ спортивной │измерения│ единица ├──────────────┬──────────────┬─────────────────┬──────────────┤

│ │ экипировки │ │ │этап начальной│ тренировочный│ этап │ этап высшего │

│ │индивидуального│ │ │ подготовки │ этап (этап │совершенствования│ спортивного │

│ │ пользования │ │ │ │ спортивной │ спортивного │ мастерства │

│ │ │ │ │ │специализации)│ мастерства │ │

│ │ │ │ ├──────┬───────┼──────┬───────┼──────┬──────────┼──────┬───────┤

│ │ │ │ │коли- │срок │коли- │срок │коли- │срок │коли- │срок │

│ │ │ │ │чество│эксплу-│чество│эксплу-│чество│эксплу- │чество│эксплу-│

│ │ │ │ │ │атации │ │атации │ │атации │ │атации │

│ │ │ │ │ │(лет) │ │(лет) │ │(лет) │ │(лет) │

├────┼───────────────┼─────────┼─────────────┼──────┼───────┼──────┼───────┼──────┼──────────┼──────┼───────┤

│1. │Лыжи │ пар │ на │ - │ - │ 2 │ 1 │ 3 │ 1 │ 4 │ 1 │

│ │гоночные │ │занимающегося│ │ │ │ │ │ │ │ │

├────┼───────────────┼─────────┼─────────────┼──────┼───────┼──────┼───────┼──────┼──────────┼──────┼───────┤

│2. │Крепления │ пар │ на │ - │ - │ 1 │ 1 │ 1 │ 1 │ 2 │ 1 │

│ │лыжные │ │занимающегося│ │ │ │ │ │ │ │ │

├────┼───────────────┼─────────┼─────────────┼──────┼───────┼──────┼───────┼──────┼──────────┼──────┼───────┤

│3. │Палки для │ пар │ на │ - │ - │ 1 │ 1 │ 2 │ 1 │ 4 │ 1 │

│ │лыжных гонок │ │занимающегося│ │ │ │ │ │ │ │ │

├────┼───────────────┼─────────┼─────────────┼──────┼───────┼──────┼───────┼──────┼──────────┼──────┼───────┤

│4. │Лыжероллеры │ пар │ на │ - │ - │ 1 │ 1 │ 1 │ 1 │ 1 │ 1 │

│ │ │ │занимающегося│ │ │ │ │ │ │ │ │

└────┴───────────────┴─────────┴─────────────┴──────┴───────┴──────┴───────┴──────┴──────────┴──────┴───────┘

Приложение N 12

к Федеральному стандарту спортивной подготовки

по виду спорта лыжные гонки

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 1

┌────┬────────────────────────────┬────────────────┬──────────────────────┐

│ N │ Наименование │ Единица │ Количество изделий │

│ п/п│ │ измерения │ │

├────┴────────────────────────────┴────────────────┴──────────────────────┤

│ Спортивная экипировка │

├────┬────────────────────────────┬────────────────┬──────────────────────┤

│ 1. │Ботинки лыжные │ пар │ 16 │

├────┼────────────────────────────┼────────────────┼──────────────────────┤

│ 2. │Чехол для лыж │ штук │ 16 │

├────┼────────────────────────────┼────────────────┼──────────────────────┤

│ 3. │Очки солнцезащитные │ штук │ 16 │

├────┼────────────────────────────┼────────────────┼──────────────────────┤

│ 4. │Нагрудные номера │ штук │ 200 │

└────┴────────────────────────────┴────────────────┴──────────────────────┘

Таблица 2

┌─────────────────────────────────────────────────────────────────────────────────────────────────────────────┐

│ Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование │

├────┬─────────────────┬─────────┬─────────────┬──────────────────────────────────────────────────────────────┤

│ N │ Наименование │ Единица │ Расчетная │ Этапы спортивной подготовки │

│ п/п│ спортивной │измерения│ единица ├──────────────┬──────────────┬─────────────────┬──────────────┤

│ │ экипировки │ │ │этап начальной│ тренировочный│ этап │ этап высшего │

│ │ индивидуального │ │ │ подготовки │ этап (этап │совершенствования│ спортивного │

│ │ пользования │ │ │ │ спортивной │ спортивного │ мастерства │

│ │ │ │ │ │специализации)│ мастерства │ │

│ │ │ │ ├──────┬───────┼──────┬───────┼──────┬──────────┼──────┬───────┤

│ │ │ │ │коли- │срок │коли- │срок │коли- │срок │коли- │срок │

│ │ │ │ │чество│эксплу-│чество│эксплу-│чество│эксплу- │чество│эксплу-│

│ │ │ │ │ │атации │ │атации │ │атации │ │атации │

│ │ │ │ │ │(лет) │ │(лет) │ │(лет) │ │(лет) │

├────┼─────────────────┼─────────┼─────────────┼──────┼───────┼──────┼───────┼──────┼──────────┼──────┼───────┤

│1. │Очки │ пар │ на │ 1 │ 1 │ 1 │ 1 │ 1 │ 1 │ 1 │ 1 │

│ │солнцезащитные │ │занимающегося│ │ │ │ │ │ │ │ │

├────┼─────────────────┼─────────┼─────────────┼──────┼───────┼──────┼───────┼──────┼──────────┼──────┼───────┤

│2. │Перчатки лыжные │ пар │ на │ - │ - │ 1 │ 2 │ 2 │ 1 │ 3 │ 1 │

│ │ │ │занимающегося│ │ │ │ │ │ │ │ │

├────┼─────────────────┼─────────┼─────────────┼──────┼───────┼──────┼───────┼──────┼──────────┼──────┼───────┤

│3. │Чехол для лыж │ штук │ на │ - │ - │ 1 │ 3 │ 1 │ 2 │ 2 │ 2 │

│ │ │ │занимающегося│ │ │ │ │ │ │ │ │

├────┼─────────────────┼─────────┼─────────────┼──────┼───────┼──────┼───────┼──────┼──────────┼──────┼───────┤

│4. │Ботинки лыжные │ пар │ на │ - │ - │ 2 │ 1 │ 3 │ 1 │ 4 │ 1 │

│ │ │ │занимающегося│ │ │ │ │ │ │ │ │

├────┼─────────────────┼─────────┼─────────────┼──────┼───────┼──────┼───────┼──────┼──────────┼──────┼───────┤

│5. │Кроссовки для │ пар │ на │ - │ - │ 1 │ 1 │ 2 │ 1 │ 2 │ 1 │

│ │зала │ │занимающегося│ │ │ │ │ │ │ │ │

├────┼─────────────────┼─────────┼─────────────┼──────┼───────┼──────┼───────┼──────┼──────────┼──────┼───────┤

│6. │Кроссовки │ пар │ на │ - │ - │ 2 │ 1 │ 2 │ 1 │ 2 │ 1 │

│ │легкоатлетические│ │занимающегося│ │ │ │ │ │ │ │ │

├────┼─────────────────┼─────────┼─────────────┼──────┼───────┼──────┼───────┼──────┼──────────┼──────┼───────┤

│7. │Комбинезон для │ штук │ на │ - │ - │ 1 │ 2 │ 1 │ 2 │ 2 │ 2 │

│ │лыжных гонок │ │занимающегося│ │ │ │ │ │ │ │ │

├────┼─────────────────┼─────────┼─────────────┼──────┼───────┼──────┼───────┼──────┼──────────┼──────┼───────┤

│8. │Костюм │ штук │ на │ - │ - │ 1 │ 2 │ 1 │ 2 │ 1 │ 2 │

│ │ветрозащитный │ │занимающегося│ │ │ │ │ │ │ │ │

└────┴─────────────────┴─────────┴─────────────┴──────┴───────┴──────┴───────┴──────┴──────────┴──────┴───────┘