МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ПОМОРЬЕ»

П Р И К А З

от «18» августа 2023 г. № 97/1

г. Архангельск

О внесении изменений в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки

В связи с утверждением новой примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки от 22.05.2023 года №341, в целях осуществления качественного учебно-тренировочного процесса **приказываю:**

1. Внести в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по лыжным гонкам от Программу спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденной приказом от 09.01.2023 года № 06/1 следующие изменения:

пункты 1.3, 1.3.1 изложить в следующей редакции:

1.3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года, или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

1.3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающиеся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «лыжные гонки» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки».

В летний и осенний периоды около половины учебно-тренировочного времени лыжники занимаются на лыжероллерах.

Лыжероллеры помогают лучше освоить технику лыжных ходов и подготовить мышцы к передвижению на лыжах зимой, развивают общую и специальную (лыжную) выносливость.

Комплексы контрольных упражнений и уровень спортивной квалификации в зимний период указаны в таблицах 12 и 13.

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта лыжные гонки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег на 60 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			8,0	7,8	7,5 и менее	8,15	7,95	7,65 и менее
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			-			8.35	8.15	7.55
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			9.40	9.30	9.20	-		
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			+9	+11	+15	+10	+14	+18
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			230	240	250	200	210	220
1.6	Десятерной прыжок в длину с места	м	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			25	28	30	21	24	28
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			-			17.40	17.10	16.40
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			31.00	30.30	30.00	-		
2.3	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			-			17.00	16.40	16.20
2.4	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			28.30	28.00	27.30	-		
3. Иные спортивные нормативы								
3.1	Техническое мастерство	-	Бег 6 кругов по 400-500 м с повышением темпа бега					
			2-3 круга: 140-150 уд./мин.; 2-3 круга: 150-170 уд./мин.					
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)								
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»								

Таблица 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта лыжные гонки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			мужчины			женщины		
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег на 60 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			7,8	7,6	7,3 и менее	7,95	7,75	7,45 и менее
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			-			8.15	7.55	7.35
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			9.20	9.00	8.40	-		
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			+12	+15	+18	+9	+13	+17
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			240	250	260	210	220	230
1.6	Десятерной прыжок в длину с места	м	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			28	30	33	25	28	30
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			-			16.40	16.20	16.00
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			30.30	30.00	29.30	-		
2.3	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			-			16.40	16.20	16.00
2.4	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			28.00	27.30	27.00	-		
3. Иные спортивные нормативы								
3.1	Техническое мастерство	-	Бег 8 кругов по 400-500 м с повышением темпа бега					
			2-3 круга: 160-190 уд./мин.					
4. Уровень спортивной квалификации (спортивное звание)								
Спортивное звание «мастер спорта России»								

Комплексы контрольных упражнений в летний и осенний периоды указаны в таблицах 14 и 15.

Таблица 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта лыжные гонки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег на 60 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			8,0	7,8	7,5 и менее	8,15	7,95	7,65 и менее
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			-			8.35	8.15	7.55
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			9.40	9.20	9.00	-		
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			+9	+11	+15	+10	+14	+18
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			230	240	250	200	210	220
1.6	Десятерной прыжок в длину с места	м	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			25	28	30	21	24	28
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Бег на лыжероллерах. Классический стиль 5 км	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			-			14.50	14.25	14.00
2.2	Бег на лыжероллерах. Классический стиль 10 км	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			28.30	28.00	27.30	-		
2.3	Бег на лыжероллерах. Свободный стиль 5 км	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			-			12.30	12.10	11.50
2.4	Бег на лыжероллерах. Свободный стиль 10 км	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			25.40	25.20	25.00	-		
3. Иные спортивные нормативы								
3.1	Техническое мастерство	-	Бег 6 кругов по 400-500 м с повышением темпа бега					
			2-3 круга: 140-150 уд./мин.; 2-3 круга: 150-170 уд./мин.					
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)								
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»								

Таблица 1:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта лыжные гонки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			мужчины			женщины		
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег на 60 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			7,8	7,6	7,3 и менее	7,95	7,75	7,45 и менее
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			-			8.15	7.55	7.35
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			9.20	9.00	8.40	-		
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			+12	+15	+18	+9	+13	+17
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			240	250	260	210	220	230
1.6	Десятерной прыжок в длину с места	м	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			28	30	33	25	28	30
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Бег на лыжероллерах. Классический стиль 5 км	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			-			14.25	14.00	13.40
2.2	Бег на лыжероллерах. Классический стиль 10 км	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			28.00	27.30	27.00	-		
2.3	Бег на лыжероллерах. Свободный стиль 5 км	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			-			12.10	11.50	11.30
2.4	Бег на лыжероллерах. Свободный стиль 10 км	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			25.20	24.40	24.00	-		
3. Иные спортивные нормативы								
3.1	Техническое мастерство	-	Бег 8 кругов по 400-500 м с повышением темпа бега					
			2-3 круга: 160-190 уд./мин.					
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)								
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»								

Бег на 60 м (сек.). Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест выполняется с низкого или высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до линии «Финиш». На выполнения теста дается одна попытка.

Бег на 2000 м, 3000 м (сек.). Бег проводится по дорожкам стадиона или по слабопересеченной местности. Тест выполняется с высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до линии «Финиш». На выполнение теста дается одна попытка.

Бег на лыжах классическим стилем 5 и 10 км (мин.). Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Передвижение на лыжах классическим стилем проводится по пересеченной местности. По команде «На старт!» обучающиеся (обучающийся) занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают движение. Обучающийся считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Бег на лыжах свободным стилем 5 и 10 км (мин.). Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Передвижение на лыжах свободным стилем проводится по пересеченной местности. По команде «На старт!» обучающиеся (обучающийся) занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают движение. Обучающийся считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Бег на лыжероллерах классическим стилем 5 и 10 км (мин.). Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Передвижение на лыжероллерах классическим стилем проводится на асфальтированной трассе. По команде «На старт!»

обучающиеся (обучающийся) занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают движение. Обучающийся считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Бег на лыжероллерах свободным стилем 5 и 10 км (мин.). Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Передвижение на лыжероллерах свободным стилем проводится на асфальтированной трассе. По команде «На старт!» обучающиеся (обучающийся) занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают движение. Обучающийся считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см.). Выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.). Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная, не заступая ногами за нее. Затем толчком двух ног с взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь приземлиться как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

Десятерной прыжок в длину с места (м.). Выполняется на ровной поверхности из положения стоя с отталкиванием с двух ног при первом

прыжке. Далее выполняются прыжки с ноги на ногу. Последнее приземление на две ноги.

Техническое мастерство. Измеряется общая оценка технического компонента, углы постановки рычагов (плечи, предплечья, таз, бедро, голень, кисти, шея, голова относительно горизонта, боковые смещения относительно симметрии тела). Используется видеосъемка посредством покадрового изучения технических особенностей каждого обучающегося.

Бег проводится по дорожкам стадиона или по слабопересеченной местности. Тест выполняется с высокого старта. По команде «Марш!» обучающийся бежит 2-3 круга по 400-500 м со средним пульсом 140-150 уд./мин., следующие 2-3 круга обучающийся повышает темп бега до 150-170 уд./мин. Задача обучающегося на протяжении всей дистанции сохранять оптимальный темп, пульс и технику бега.

Члены приёмной комиссии с помощью видеосъемки оценивают технику передвижения обучающихся, способность при накоплении усталости сохранять правильную технику движений бега. На выполнение теста даётся одна попытка. Попытка засчитывается, если обучающийся соблюдает правильную технику бега в заданном пульсовом диапазоне. В случае, если обучающийся не выполняет норматив, попытка не засчитывается.

таблицу 18 «Обеспечение спортивной экипировкой» дополнить следующими строками:

10.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	1	2	1	2
11.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	2	1	2
12.	Кроссовки	пар	на обучающегося	1	2	1	2
13.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	1	1
14.	Футболка поло	штук	на обучающегося	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	1	1	1	1

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на начальника отдела спортивной подготовки Рыжову Викторию Юрьевну.

3. Начальнику отдела спортивной подготовки и инструктору-методисту курирующему вид спорта лыжные гонки ознакомить тренеров-преподавателей и обучающихся с изменениями в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

4. Настоящей приказ вступает в силу со дня его подписания.

Директор **А. А. Кузнецов**

С приказом ознакомлен:

_____ *В.Ю. Рыжова* "18" августа 20 23 г.