

## **Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее - ФССП) представляет собой совокупность минимальных требований к спортивной подготовке при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

### **I. Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

1.1. Общие положения, включающие:

название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины); структуру дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

1.2. «Пояснительная записка»

В «Пояснительной записке» Программы указываются:

название вида спорта (спортивных дисциплин), краткая характеристика вида спорта «лыжные гонки», наименование входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности (при наличии);

цель и основные задачи, соответствующие этапам спортивной подготовки и планируемые результаты реализации Примерной программы.

1.3. Теоретический раздел» Программы, включающий:

1.3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по этапам спортивной подготовки с учетом следующего:

Для этапа начальной подготовки:

до одного года обучения - с 9 лет;

свыше одного года обучения - с 10 лет.

Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации): до трех лет обучения - с 12 лет;

свыше трех лет обучения - с 15 лет.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства:

до одного года обучения - с 15 лет;

свыше одного года обучения - с 16 лет.

Для этапа высшего спортивного мастерства:

до одного года обучения - с 17 лет;

свыше одного года обучения - с 18 лет.

1.3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп:

Этап начальной подготовки - от 12 человек;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - от 10 человек;

Этап совершенствования спортивного мастерства - от 4 человек;

Этап высшего спортивного мастерства - от 1 человека.

1.3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с задачами спортивной подготовки на различных этапах уровнем подготовленности, состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - обучающийся).

1.3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса устанавливаются в Программе в соответствии с возрастом и уровнем спортивной квалификации обучающихся и выражается в годовом объеме часов по отдельным этапам спортивной подготовки и не должен превышать:

начальной подготовки (до года обучения) - 312 часов;

начальной подготовки (свыше года обучения) - 416 часов;

учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) (до трех лет обучения) - 728 часов;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет обучения) - 936 часов;

совершенствования спортивного мастерства - 1248 часов;

высшего спортивного мастерства - 1664 часов.

1.3.5. Медицинские требования к обучающимся.

1.4. «Практический раздел Программы», включающий следующие формы:

1.4.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план по этапам спортивной подготовки;

1.4.2. Примерный календарный учебно-тренировочный график, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий восстановительных мероприятий по этапам спортивной подготовки.

1.4.3. Режим учебно-тренировочного процесса, включающий в себя количество часов в неделю, установленных для данной учебно-тренировочной группы, место проведение учебно-тренировочного занятия, количество обучающихся, спортивную дисциплину.

Для каждого этапа спортивной подготовки и года обучения устанавливается начало и окончание учебно-тренировочного процесса.

1.4.4. Рабочая программа тренера-преподавателя.

1.4.5. Примерный календарный план воспитательных мероприятий;

1.4.6. Примерный план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

1.4.7. Аттестационные форма контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.

1.5. Материально-техническое и кадровое обеспечения реализации Программы и иные требования, и условия ее реализации:

1.5.1. Материально-техническое и кадровое обеспечение Программы: наличие материально-технической базы;

наличие информационного обеспечения Программы;

наличие и требованию к кадровому обеспечению Программы;

1.5.2. Иные требования и условия реализации Программы: требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий;

примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы;

примерный перечень информационного обеспечения Программы.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «лыжные гонки» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)**

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «лыжные гонки» и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (приложение № 1 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки» (приложение № 2 к ФССП).

2.3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки» (приложение № 3 к ФССП).

2.4. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки» (приложение № 4 к ФССП).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

3.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно

Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «лыжные гонки»;

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

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

3.2. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемом, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

4. Результатом прохождения спортивной подготовки является:

4.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

укрепление здоровья обучающегося;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;

освоение основ техники по виду спорта «лыжные гонки»;

общие представления об антидопинговых правилах;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

4.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивно специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося;

ознакомление с правилами безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки»;

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками саморегуляции и самоконтроля;

овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий;

приобретение опыта регулярного участия и достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта «лыжные гонки»;

знание антидопинговых правил;

укрепление и сохранение здоровья.

выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

4.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

развитие духовно-нравственных качеств и этических качеств обучающегося, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

повышение уровня функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием цифровых технологий, а также требований мер безопасности;

приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «лыжные гонки»; знание антидопинговых правил;

выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

4.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

развитие и совершенствование лидерских качеств, воспитание ответственности и патриотизма;

совершенствование уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

повышение уровня функциональных возможностей организма;

совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных

мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием цифровых технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки»**

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

5.2. Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, самостоятельно.

5.3. Возраст лиц, зачисляющихся на этапы спортивной подготовки, определяется с учетом особенностей вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин по количеству лет по году рождения. Лицо, зачисляющееся на этап спортивной подготовки, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.4. При комплектовании учебно-тренировочных групп по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения, разница в возрасте обучающихся не должна превышать более двух лет.

## **VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

6. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

7. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

7.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России

от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>1</sup> или 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

7.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «лыжные гонки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

7.3. Допускается объединение обучающихся для одновременного проведения тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет включительно обучения;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

8. Требования материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие лыжной трассы;

наличие лыже-роллерной трассы

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 6 к ФССП);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

9. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

9.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий, применением инструкторской практики;

учебно-тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

судейская практика;

контрольные мероприятия;

медико-биологические исследования;

восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка составляет не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

9.2. В примерном календарном учебно-тренировочном графике указываются

периоды (циклы спортивной подготовки) в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности и учебно-тренировочным мероприятиям на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

9.3. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Приложение № 1  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «лыжные  
гонки», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г. № \_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные  
гонки»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м (с высокого старта)	с	не более		не более	
			6,0	6,2	5,4	5,6
1.2.	Бег на 60 м (с высокого старта)	с	не более		не более	
			11,5	12,0	10,4	10,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	160	150
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			32	27	42	36
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Метание теннисного мяча с места	м	не менее		не менее	
			18	14	19	15

Приложение № 2  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «лыжные  
гонки», утвержденному приказом  
Минспорта России от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_  
г. № \_\_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 60 м (с высокого старта)	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег 100 м (с высокого старта)	с	не более	
			16,0	16,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.4.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			4,00	4,15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.02,6	14.48,7
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			22.20,2	25.27,8
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			12.57,5	14.33,9
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			22.05,4	24.51,6
<p align="center"><b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода обучающихся на учебно-тренировочной этап спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»</b></p>				
Этап спортивной подготовки		Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Приложение № 3  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «лыжные  
гонки», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г. № \_\_\_

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и  
зачисления обучающихся на этап совершенствования спортивного  
мастерства по виду спорта «лыжные гонки»**

Этап спортивной подготовки	Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
	свыше одного года	выполнение показателей соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»

Приложение № 4  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «лыжные  
гонки», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и  
зачисления обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по  
виду спорта «лыжные гонки»**

Этап спортивной подготовки	Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Высшего спортивного мастерства	до года	спортивное звание «мастер спорта России»
	свыше одного года	выполнение показателей соответствующих присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или спортивное звание «мастер спорта России международного класса»

Приложение № 5  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«лыжные гонки», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г. № \_\_\_\_\_

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для осуществления спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Лыжи гоночные	пар	12
2.	Крепления лыжные	пар	12
3.	Палки для лыжных гонок	пар	12
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
5.	Снегоход	штук	1
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
9.	Весы медицинские	штук	2
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
14.	Лыжероллеры	пар	12
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 футбольный	штук	1
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
22.	Секундомер	штук	4
23.	Скакалка гимнастическая	штук	12

24.	Скамейка гимнастическая	штук	2
25.	Стенка гимнастическая	штук	4
26.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
27.	Электромегатон	комплект	2
28.	Эспандер лыжника	штук	12
29.	Держатель для утюга	штук	3
30.	Щетки для обработки лыж	штук	35
31.	Стальной скребок	штук	10
32.	Термометр для измерения температуры снега	штук	6
33.	Скребок для обработки лыж (3mm)	штук	50
34.	Пробка синтетическая	штук	40
35.	Фибертекс-	штук	30
36.	Утюг для смазки	штук	4
37.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
38.	Шкурка	упаковка	20
39.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
40.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
41.	Лыжные мази (комплект на каждую температуру)	комплект	14
42.	Лыжные парафины (комплект на каждую температуру)	комплект	14
43.	Спортивный велосипед	штук	12
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Лыжные ускорители	комплект	4

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
4.	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

Приложение № 6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденному приказом Минспорта России от «\_\_\_» \_\_\_ 202\_ г. № \_\_\_

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (конька и универсальные)	пар	12
2.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)	пар	12
3.	Ботинки лыжные универсальные	пар	12
4.	Чехол для лыж	штук	36
5.	Очки солнцезащитные	штук	16
6.	Нагрудные номера	штук	200

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Очки солнцезащитные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося			1	2	2	1	3	1
3.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося			1	3	1	2	2	2
4.	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося			3	1	3	1	4	1
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося			1	1	2	1	2	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося			2	1	2	1	2	1
7.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Костюм утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
12.	Футболка (длинный рукав)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Термобелье	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

15.	Жилет утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Шапка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Рюкзак	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1