

Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан  
Исполнительный комитет Нурлатского муниципального района Республики Татарстан  
МБОУ ДО «ДЮСШ» им. Г.С.Хусаинова

Рассмотрено  
на заседании методического  
совета  
Протокол № 7  
« 26 » 05 20 15 г.

Рекомендовано  
педагогическим советом  
Протокол № 4  
« 28 » 08 20 15 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО  
«ДЮСШ» им. Г.С.Хусаинова  
Ф.С.Гайнуллин  
« 28 » 08 20 15 г.



**Предпрофессиональная программа  
по лыжным гонкам**

**МБОУ ДО «ДЮСШ» им. Г.С.Хусаинова**

НА ОСНОВЕ ПРИКАЗА МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 14.03.2013 г. № 111 «ОБ  
УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ  
СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» (ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В МИНЮСТЕ РОССИИ 10.06.2013  
№28765)

Срок реализации программы: 8 лет

г. Нурлат  
2015 год

**Разработчики:** инструкторы-методисты Колесникова М.Р., Хазимуратова Э.Ф., Яруллина Ч.Р.;

тренеры-преподаватели Белов И.Д., Трофимов В.П., Герасимов Г.В.

**Рецензент** заместитель директора МАОО ДО «ДЮСШ по хоккею с шайбой «Ледок» Нурлатского муниципального района РТ Еремеева Г.В.(внешний)

**Рецензент** заместитель директора по УВР МБОУ ДО «ДЮСШ» им.Г.С.Хусаинова Фатхутдинова Р.М. (внутренний)

### **Аннотация**

Рабочая программа по виду спорта «Лыжные гонки» составлена в соответствии с требованиями к дополнительному образованию Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения, **НА ОСНОВЕ ПРИКАЗА МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 14.03.2013 № 111 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» (ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В МИНЮСТЕ РОССИИ 10.06.2013 № 28765)**, рабочего Учебного плана МБОУ ДО «ДЮСШ» им.Г.С.Хусаинова Нурлатского муниципального района РТ, на основе авторской программы, разработанной инструкторами методистами и тренерами-преподавателями по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденной в 2014 году, рекомендованной педагогическим советом МБОУ ДО «ДЮСШ» им.Г.С.Хусаинова Протокол № 5, от 29.07.2014 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. Пояснительная записка</b>	4-5
<b>Раздел 2. Нормативная часть.</b>	5
<u>2.1. Основные задачи деятельности МБОУ ДО «ДЮСШ» им.Г.С.Хусаинова на этапах подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.</u>	6-8
2.2. <u>Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности.</u>	8-11
2.3. <u>Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.</u>	11-12
2.4. <u>Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности и планируемые показатели.</u>	13
2.5. <u>Структура годового цикла.</u>	14
2.6. <u>Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.</u>	15-17
2.7. <u>Объем индивидуальной спортивной подготовки.</u>	17
<b>Раздел 3. Методическая часть.</b>	17
3.1. <u>Учебный план.</u>	18-25
3.2. <u>Планирование подготовки.</u>	26
3.2.1. <u>Этапное и текущее планирование.</u>	26-31
3.2.2. <u>Планирование тренировочного занятия.</u>	31-33
3.3. <u>Результатом реализации программы является.</u>	33
3.3.1. <u>На этапе начальной подготовки.</u>	33
3.3.2. <u>На тренировочном этапе.</u>	34
3.4. <u>Программный материал для теоретических и практических занятий.</u>	34
3.4.1. <u>Теоретическая подготовка.</u>	34-36
3.4.2. <u>Программный материал.</u>	36-41
3.4.3. <u>Психологическая подготовка.</u>	41-43
3.4.4. <u>Инструкторская и судейская практика.</u>	43
3.5. <u>Организация медико-биологического обеспечения (МБО).</u>	44-46
3.6. <u>Восстановительные средства и мероприятия.</u>	46-49
3.7. <u>Антидопинговые мероприятия.</u>	49-50
3.8. <u>Воспитательная работа.</u>	50-54
3.9. <u>Питание лыжников-гонщиков.</u>	55
<b>Раздел 4. Система контроля и зачетные требования.</b>	55-57
<b>Раздел 5. Перечень информационного обеспечения.</b>	58

Принято, пронумеровано и  
скреплено печатью 58 листов  
Фед / Федискина /