

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Олимп»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан**

Принято тренерским советом
Протокол № 3 от 20.04.2023г.
Введена в действие
Приказом № 104
от 24.04.2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «СШ «Олимп»

Р.Р.Набиуллин

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта**

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта по лыжным гонкам, утвержденного приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. №733.

(Зарегистрировано в Минюсте РФ 18 октября 2022 г. №70585)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальный этап 3 года;
 - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 лет;
 - Этап совершенствования спортивного мастерства-не ограничивается
 - Этап высшего спортивного мастерства- не ограничивается
- Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 9 лет и старше.**

**Сведения о разработчиках
программы:**

Мухтарова З.А. зам.директора по
СР

Галиева Ф.Ф. инструктор-
методист

Саяхов И.А. тренер-
преподаватель по лыжным гонкам

Кукмор-2023

Содержание

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	3
2.1. Краткая характеристика вида спорта «лыжные гонки».....	6
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	7
2.3. Объем дополнительной образовательной программы	7
2.4. Виды и формы обучения	10
2.4.1. Учебно-тренировочные занятия	11
2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия	12
2.4.3. Спортивные соревнования	14
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	16
2.6. Календарный план воспитательной работы	18
2.7. Антидопинг	20
2.8. Инструкторская и судейская практика	24
2.9. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия ..	25
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	27
3.1. Требования к результатам прохождения программы	27
3.2. Аттестация обучающихся	29
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ ...	34
4.1. Общая физическая подготовка	34
4.2. Специальная физическая подготовка	35
4.3. Техническая подготовка.....	38
4.4. Тактическая подготовка.....	45

4.5. Теоретическая подготовка.....	51
4.6. Учебно-тренировочный план.....	60
V. ОСОБЕННОСТЬ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	65
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	65
6.1. Материально-технические условия	65
6.2. Кадровые условия	66
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	73