

**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 «СПШ «Олимп»

Р.Р.Набиуллин

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

«Горнолыжный спорт»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта по лыжным гонкам, утвержденного приказом Минспорта России
от 31 октября 2022 г. №881.

(Зарегистрировано в Минюсте РФ 5 декабря 2022 г. №71351)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальный этап 2-3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-5 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства-не ограничивается
- Этап высшего спортивного мастерства- не ограничивается

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 8 лет и
старше.

**Сведения о разработчиках
программы:**

Мухтарова З.А. зам.директора
по СР

Галиева Ф.Ф. инструктор-
методист

Наумов Н.Е. тренер-
преподаватель по
горнолыжному спорту

Содержание

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	3
2.1. Краткая характеристика вида спорта «горнолыжный спорт».....	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 «ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ» ..	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