

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«МОСКОВСКАЯ АКАДЕМИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК И БИАТЛОНА»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ДО «Московская академия лыжных гонок и биатлона»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

**ГБУ ДО «Московская академия
лыжных гонок и биатлона»**

О.А. Зайцева

(подпись)

23 марта 2025 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина «лыжные гонки»)**

Москва
2025

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по лыжным гонкам с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № №1051 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Для достижения целей Программы осуществляется образовательная деятельность содержание которой, направлено на всестороннее физическое развитие, нравственное воспитание, в том числе, направленное на продвижение идей в поддержку спорта без допинга, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в спортивные сборные команды города Москвы и спортивные сборные команды Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	13	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	не ограничивается	

4. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-16	18-22	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-832	936-1144	1248-1664

4.1. Содержание программы

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Общая физическая подготовка	85-83	28 - 27	20-15	22-20
Специальная физическая подготовка		29-30	32-33	26-24
Техническая подготовка	10-12	35-36	38-39	40-42
Тактическая подготовка	12	36	39	42
Психологическая подготовка	2-1	2-3	2	2-1

Теоретическая подготовка	1 - 2	3 - 4	5-6	7-8
Спортивные соревнования	-	-	-	-
Интегральная подготовка	-	-	1-2	1-2
Восстановительные мероприятия	2	2	2-3	2-3

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.
- тестирование и контроль.

5.1. Учебно- тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

5.2. Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
Контрольные	1	2	6	6
Отборочные	-	2	2	3
Основные	-	2	2	3

6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по лыжным гонкам (Приложение №1).

7. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	В течение года

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в:	В течение года

	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
--	---	---	--

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План профилактических антидопинговых мероприятий (далее План) составлен в соответствии с требованиями:

- Всемирного антидопингового Кодекса (далее Кодекса);
- Общероссийских антидопинговых правил;
- Международного стандарта по образованию Всемирного антидопингового Кодекса.

План предусматривает освоение спортсменами следующих тем:

- Принципы и ценности, связанные с чистым спортом;
- Права, обязанности и ответственность спортсменов;
- Нарушения антидопинговых правил. Как сообщить о них;
- Последствия нарушений антидопинговых правил, их влияние на физическое и психическое здоровье; социальные, экономические последствия и санкции;
- Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список;
- Риски использования БАД;
- Использование лекарственных средств и Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций;
- Процедура допинг-контроля;
- Понятие о пулах тестирования и предоставление информации о местонахождении.

Лицо, проводящее профилактическое антидопинговое мероприятие, должно обладать соответствующей квалификацией, подтвержденной антидопинговой организацией либо уполномоченным ею образовательным учреждением.

План профилактических антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия	В течении года	Совместно со специалистами Москомспорта и РАА «РУСАДА»
	Игровые мероприятия	В течении года	Ценности спорта и принципы честной игры: https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Veselye%20starty.pdf
	Лекция 1	В течении года	История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил.
	Лекция 2	В течении года	Влияние допинга на здоровье спортсмена. Понятие о дисквалификации
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в 3 месяца (ответственный тренер)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течении года	Совместно со специалистами Москомспорта и РАА «РУСАДА»
	Лекция 1		История допинга. Ценности спорта.
	Лекция 2		Причины введения антидопинговых правил. Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы.
	Лекция 3		Базовые права и основные обязанности спортсменов. Как сообщить о допинге.
	Лекция 4		Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга.
			Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушения антидопинговых правил.

	Лекция 5		Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка. Распространенные вещества Запрещенного списка.
	Лекция 6		Плюсы и минусы использования БАД.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	Согласовать программу семинара с ответственным за антидопинговое обеспечение в Федерации спорта лиц с поражением ОДА
	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Теоретические занятия		Совместно со специалистами Москомспорта и РАА «РУСАДА»
	Лекция 1		История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Образование и допинг-контроль: два направления антидопинговой деятельности. Антидопинговые организации. Всемирная антидопинговая программа и ее составляющие
	Лекция 2		Акт об антидопинговых правах спортсменов. Ответственность спортсменов согласно Кодексу.
	Лекция 3		Как сообщить о допинге – юридические и этические аспекты.
	Лекция 4		Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга.
	Лекция 5		Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные.
	Лекция 6		Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка, критерии их включения. Распространенные вещества Запрещенного списка.
	Лекция 7		Отличие БАД от лекарственных средств. Отсутствие гарантий допинговой чистоты БАД.
			Порядок назначения лекарственных средств. Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка. Участие спортсмена в оформлении разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

	Лекция 8		Лекция с элементами интерактива - Стадии и процессы допинг-контроля: - планирование тестирования, - тестирование, - расследование, - предоставление информации о местонахождении, разрешение на терапевтическое использование, - отбор и обращение с пробами, - лабораторный анализ, - обработка результатов, - необходимые расследования или разбирательства, - окончательное решение по апелляции, - приведение в исполнение последствий нарушения. - Участие спортсмена в процессе тестирования: получение уведомления, сдача пробы, заполнение протокола допинг-контроля. Правила поведения спортсмена.
	Лекция 9		Международный и национальный пулы тестирования, их отличия. Необходимость регистрации в ADAMS для спортсменов, состоящих в пулах тестирования. Требования к предоставлению данных о местонахождении.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	Согласовать программу семинару семинара с ответственным за антидопинговое обеспечение в Федерации спорта лиц с поражением ОДА

9. План инструкторской и судейской практики:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Изучение правил вида спорта	2-3 раза в год	проводится в тренировочных группах
	Изучение обязанностей и прав участников соревнований	2-3 раза в год	проводится в тренировочных группах
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Изучение общих обязанностей судей	2-3 раза в год	Изучаются обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров
	Работа по привитию инструкторских и судейских навыков	2-3 раза в год	Проводится в тренировочных группах
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Изучение общих обязанностей судей	2-3 раза в год	Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы для лыжных гонок
	Составление комплексов упражнений	В течение года	Упражнения для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями
	Составление планов-конспектов тренировочных занятий	В течение года	Занятия по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года
	Судейство соревнований	В течение года	Помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Этап начальной подготовки		
Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия
Развитие физических качеств с учетом специфики лыжных гонок спорта глухих, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание

Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования мастерства, этап высшего спортивного мастерства		
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки.	Упражнения на растяжение
		Разминка
		Массаж
		Искусственная активизация мышц (пример: Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°C)
		Психорегуляция мобилизующей направленности
Во время тренировочного занятия, соревнований	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).
		Психорегуляция мобилизующей направленности
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины
		Душ - теплый/умеренно холодный/теплый.
		Психорегуляция (саморегуляция, гетерорегуляция)
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный день от гонок	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности
		Сауна, общий массаж
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения восстановительной направленности.
		Сауна, общий массаж, душ
		Психорегуляция (саморегуляция, гетерорегуляция)

После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.
		Сауна
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды

III. Система контроля

11. 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 начальной подготовки осуществляется социальная адаптация, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

- на тренировочном этапе осуществляется дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств, дальнейшая социализация и двигательная реабилитация.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта, социализация и двигательная реабилитация.

- преимущественная направленность этапа высшего спортивного мастерства – совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств. Повышение тактической подготовленности. Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов на российских и международных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание-разгибание в висе на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,25 м)
	Бросок медицинбола (1 кг) с махом вперед (не менее 15 м)

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м. (не более 6 с.)
	Бег 60 м. (не более 11 с.)
Координация	Челночный бег 3*10 м (не более 10 с.)
Выносливость	Бег 400 м. (не более 2 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,4 м.)
	Приседание за 20 с. (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 60 м. (не более 9 с.)
	Бег 100 м. (не более 14 с.)
Выносливость	Бег 1500 м. (не более 6 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м.)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 2 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 60 м. (не более 8,5 с.)
	Бег 100 м. (не более 13 с.)
Выносливость	Бег 1500 м. (не более 5 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Приседание с весом 35 кг. (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на гимнастической скамье на спине (не менее 13 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на гимнастической скамье на животе

	(не менее 13 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м.)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 10 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта, мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

14.1 Общая физическая подготовка для всех этапов подготовки:

- Общеразвивающие упражнения (Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- Бег, спортивная ходьба (передвижения на колясках)

- Упражнения из других видов спорта:

- Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы, прыжки длину. Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 300 до 1000 м., направленная на развитие общей выносливости.

- Гимнастика: подтягивания на перекладине, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук на скорость, поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты.

- Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр — футбол, флор-бол.

- Подвижные игры и эстафеты.

14.2 Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки):

Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

14.3. Техническая подготовка:

Этап начальной подготовки.

Упражнения в бесснежный период:

- изучение стойки лыжника;

- маховые движения руками вперед-назад;

- имитация попеременного двухшажного хода без палок, то же с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- надевание и снятие лыж;

- прыжки на лыжах на месте;
- передвижение приставными шагами в стороны на лыжах.

Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении, садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами, быстро и правильно вставать.

Подготовительные упражнения для овладения техникой спуска с горы:

- стойки в основной, высокой, низкой стойках;
- обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
- спуски с различным положением головы;
- спуски при снегопаде и закрытыми глазами.

Знакомство с основами техниками передвижения лыжными ходами.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами. Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Знакомство с основами техники передвижения коньковым ходом.

Тренировочный этап до трех лет обучения.

Основной задачей технической подготовкой на учебно-тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода: обучение подседанию, отталкиванию, махами руками и ногами, активной постановке палок конькового хода.

Обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседание на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками.

Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическим и коньковыми ходами. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковым лыжными ходами, на тренировках и соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например, лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей. А также затруднительных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическим и коньковым ходами.

Тренировочный этап свыше трех лет обучения.

Основной задачей технической подготовки на данном этапе является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Пристальное внимание необходимо уделять совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного

отталкивания и скольжения, активной постановке палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

В тренировке широко используются многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

На данном этапе техническое совершенствование тесным образом связано с развитием двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления.

В этом случае формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

На этапе спортивного совершенствования целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

На этом этапе ставятся следующие педагогические задачи технической подготовки:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжников;
- обеспечение максимальной согласованности двигательных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала при передвижении классическим и коньковыми стилями;
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсменов в процессе лыжной гонки.

На данном этапе совершенствование технического мастерства как правило проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры).

С выходом на снег совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включают прохождение участков трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

15. Учебно-тематический план представлен в приложении к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по лыжным гонкам (Приложение №2).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. При организации тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

Для глухих и слабослышащих спортсменов характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

В работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Особенностями построения тренировочного процесса является:

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств, и методов;
- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Учебно-тренировочный процесс проходит по следующим адресам:

- г. Москва, ул. Подольских Курсантов, д. 4А (Здание объекта спорта);

17.1. Материально-технические условия реализации Программы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие лыжной трассы;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с

приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки, (в соответствии с ФССП) в рамках выделенного финансирования и по решению Тренерского совета;

-обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, в рамках выделенного финансирования и по решению Тренерского совета;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, в рамках выделенного финансирования и по решению Тренерского совета;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Лыжные гонки			
1	Анемометр - измеритель скорости ветра	штук	2
2	Лыжи для классического и конькового стиля передвижения	пар	2
3	Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
4	Снегоход	штук	1
5	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
6	Термометр наружный	штук	4

7	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1	Амортизатор резиновый	штук	1
2	Весы медицинские	штук	2
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
5	Доска информационная	штук	2
6	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
7	Лыжероллеры	пар	16
8	Лыжероллеры для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
9	Мат гимнастический	штук	6
10	Мяч баскетбольный	штук	1
11	Мяч волейбольный	штук	1
12	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
13	Мяч теннисный	штук	16
14	Мяч футбольный	штук	1
15	Палка гимнастическая	штук	12
16	Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
17	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
18	Секундомер	штук	4
19	Скамейка гимнастическая	штук	2
20	Стенка гимнастическая	штук	4
21	Стол для подготовки лыж	комплект	2
22	Электромегафон	комплект	2
23	Эспандер лыжника	штук	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
1	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
4	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Спортивный экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
4	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	2	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	1
8	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

VII. Кадровые условия реализации Программы/

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: 2 тренера по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту, 1 специалист по подготовке спортивного инвентаря.

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

- этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше года) - Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта, или среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта либо наличие квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя, требований к опыту работы нет;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: до года, свыше года, второй и третий годы, четвертый и последующие годы) - Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта, или среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта либо наличие квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя, требований к опыту работы нет;

- этап совершенствования спортивного мастерства (периоды: до года, свыше года) - Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта, или среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта либо наличие квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя;

- Требования к опыту работы - Не менее года в области реализации программ спортивной подготовки или дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта или выполнение нормативов на звание мастер спорта России либо наличие квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя;

- этап высшего спортивного мастерства (все периоды) - Высшее образование - бакалавриат в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта, или высшее образование - бакалавриат (непрофильное) дополнительное профессиональное образование по методике обучения адаптивной физической культуре по профилю вида адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) либо наличие квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя не ниже первой категории;

- Требования к опыту работы - Не менее трех лет в области реализации программ спортивной подготовки или дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта или наличие

квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя не ниже первой либо выполнение норматива мастер спорта России.

VIII. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1051 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»

2. Приказ Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. № 1307 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 16 ноября 2007 года № 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями;

4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)

5. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

6. Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2022 г. № 562 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

8. Приказ Министерства спорта РФ от 11 апреля 2022 г. № 324 «Об утверждении порядка осуществления общероссийскими спортивными федерациями и аккредитованными региональными спортивными федерациями и их представителями общественного контроля за соблюдением организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта»

9. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с актуальными дополнениями и изменениями - Приказ Министерства здравоохранения РФ от 22 февраля 2022 г. № 106н - Изменения вступают в силу с 1 января 2023 г.; Приказ Министерства здравоохранения РФ от 26 сентября 2023 г. № 497н - Изменения вступают в силу с 1 марта 2024 г.)

10.

11. Методические рекомендации по организации деятельности организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с учетом применения норм Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10 августа 2023 г., Министерством спорта РФ 9 августа 2023 г., Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки 9 августа 2023 г.)

12. Антипов В. А. Отношение школьников-спортсменов к проблеме наркомании // Проблемы и перспективы развития российской спортивной науки: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта 1516 декабря 2008 г. / Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2008. - С. 200-201.

13. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие для педагогических училищ. - М.: Просвещение, 1988.

14. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977.

15. Гилязов Р.Г. Дополнительные средства и методы тренировки высококвалифицированных лыжников-гонщиков/ Методические разработки для студентов, слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФКа.- М.:1988.

16. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное. - М.: ФиС, 1958.

17. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. - М.: ФиС, 1971.

18. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970.

19. Кондрашов А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика. - М: РИО ГЦОЛИФК, 1984.

20. Кондрашов А.В. Техника коньковых лыжных ходов. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.

21. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. - М.: ФиС, 1969.

22. Кузин В.С., Макаров А.А. Методика обучения имитационным упражнениям и коньковым ходам на лыжах. Учебное пособие. - М.: РИО РГАФК, 1998.

23. Лопухов Н.П., Макаров А.А. Коньковый ход в технической подготовке лыжника// Теория и практика физической культуры, 1992, № 1.

24. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: ФиС, 1986.

25. Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов// Методическая разработка для студентов заочного обучения Академии. - М.: РИО РГАФК, 1993.

26. Основы управления подготовкой юных спортсменов// Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982.
27. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: ФиС, 1976.
28. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника//Учебно-практическое пособие. - М.: ФиС, 1999.
29. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
30. Раменская Т.И. Юный лыжник (Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков). – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
31. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.

Информационные ресурсы:

- Журнал «Вестник спортивной науки» https://vniiik.ru/journal_vsn/
- Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://www.teoriya.ru/ru>
- Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
- Международный олимпийский комитет <https://olympics.com/ioc>
- Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
- Министерство спорта РФ <https://minsport.gov.ru/>
- Общероссийская федерация спорта глухих <https://osfsg.ru/>
- Сурдлимпийский комитет России <https://deaflymp.ru/>
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>.
- Информационные ресурсы по антидопингу

Всемирный антидопинговый (с 185 стр. перевод на русский язык)		Всемирное антидопинговое агентство https://www.wada-ama.org/en	
--	---	---	---

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 4 июня 2021 г. «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»		РУСАДА www.rusada.ru	
Международный стандарт по образованию (утв. Исполнительным Комитетом ВАДА 7 ноября 2019 г.)		Международный стандарт по соответствию Кодексу Подписавшихся сторон (вступил в силу с 01 января 2021 г.)	
Общероссийская федерация спорта глухих https://osfsg.ru/		Сурдлимпийский комитет России	

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по лыжным гонкам спорт глухих

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			Этап совершенство вания спортивно го мастерст ва Свыше года	Этап высшего спортивног о мастерства
		До года	Свыше года	До года	Второй и третий годы	Четверт ый и послед ующие годы		
		Недельная нагрузка в часах						
		4	6	8	10-12		14-18	18-20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		1	1,5	2	2,5	3	3,5	3-4
		Наполняемость групп (человек)						
		8-9		4-6			2	1
		1.	Общая физическая подготовка	95	130	100	120	200

2.	Специальная физическая подготовка	75	96	132	150	400	450	400
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	8	12	20	30	50	100
4.	Техническая подготовка	15	30	90	120	300	300	380
5.	Тактическая подготовка	6	12	25	30	50	90	100
6.	Теоретическая подготовка	5	12	14	18	30	40	50
7.	Психологическая подготовка	-	6	10	20	32	40	50
8.	Интегральная подготовка	2	6	15	20	20	50	100
9.	Восстановительные мероприятия	8	12	18	22	30	44	50
Общее количество часов в год		208	312	416	520-936	1092	1248-1404	1560

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по лыжным гонкам спорт глухих

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения спортивной дисциплины лыжные гонки «спорт глухих».	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по лыжным гонкам «спорт глухих»	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила лыжных гонок «спорт глухих»	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в лыжных гонках «спорт глухих»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в лыжных гонках «спорт глухих»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт глухих» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила лыжных гонок «спорт глухих»	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт глухих».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
				Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

