

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
«МОСКОВСКАЯ ГОРНОЛЫЖНАЯ АКАДЕМИЯ»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ДО «Московская горнолыжная академия»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО «Московская
горнолыжная академия»

01 октября 2024 г. Е.Н. Кузьмина

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду
спорта «спорт слепых»
(горнолыжный спорт)**

Москва
2024

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по горнолыжному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 года № 1100.

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

«Спорт слепых» – паралимпийский вид спорта, включающий в себя 20 дисциплин. Учреждение осуществляет спортивную подготовку по отдельным дисциплинам, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «горнолыжный спорт (далее – «горнолыжный спорт»).

Горнолыжный спорт – это вид лыжного спорта, суть которого заключается в спуске с гор на лыжах по размеченной специальными флажками и воротами трассе.

1. Слалом (спуск с частыми поворотами по спортивной трассе через ворота, расставленные через 0,75-15 метров друг от друга.

2. Параллельный слалом (спуск по параллельным трассам, в котором два или более участников одновременно проходят по двум или нескольким рядом расположенным трассам);

3. Слалом-гигант (отличается от слалома большей скоростью прохождения трассы, увеличенными дугами поворотов.

4. Супер-гигант (еще выше скорости и нагрузки, чем в слаломе-гиганте, на трассе 30-60 ворот);

5. Скоростной спуск (самая скоростная дисциплина, спуск по трассам различной сложности переменного рельефа, длина трасс до 3000 метров);

Спортивная подготовка - это учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях и направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку. Процесс осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки (Далее – Программа).

Целью реализации программы в Учреждении является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется на средства бюджета города Москвы в соответствии с Государственным заданием, на реализацию которого

выделяются финансовые средства в виде субсидии. Так же Учреждением могут привлекаться внебюджетные средства в соответствии с законодательством Российской Федерации. На приобретение спортивного инвентаря и оборудования ежегодно выделяется целевая субсидия.

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

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и переводы в группы (лет)	Класс	Наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт				
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	8	B3	4
			B2	3
			B1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	10	B3	4
			B2	3
			B1	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	B3	2
			B2	2
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	B3	1
			B2	1
			B1	1

4. Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта "спорт слепых"

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
B1	Полная потеря зрения
B2	Тяжелое нарушение зрения
B3	Выраженное нарушение зрения

5. Объем Программы

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учено-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт						
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-12	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	208-312	312-416	416-520	520-624	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

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

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, дистанционные и иные;

учебно-тренировочные мероприятия:

N 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 мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
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		

Спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации и нозологической группы инвалидности обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "спорт слепых";

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого 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.

Обучающийся при участии в спортивных соревнованиях обязан соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Условия участия в соревнованиях определяются положениями о соревнованиях, разработанные и утвержденные организаторами.

Состав и список сборной команды Учреждения утверждается Учреждением на основании решения собрания Педагогического (тренерского) совета. Состав и список сборной команды города Москвы утверждается Департаментом спорта города Москвы. Состав и список сборной команды РФ утверждается Министерством спорта РФ.

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»				
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные	-	1	2	3
Основные	-	1	2	8

Перечень учебно-тренировочных мероприятий, проводимых Учреждением, утверждается Департаментом спорта города Москвы на основании заявки от Учреждения. Учебно-тренировочные мероприятия, проводимые Учреждением, включаются в Единый календарный план физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы.

7. Годовой учебно-тренировочный план.

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

7.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный-процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу 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).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества

часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

7.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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.

7.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план по спорту слепых

№п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4-6	6-8	8-10	10-12	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)					
		B3-4, B2-3, B1-2		B3-4, B2-3, B1-2		B3-2, B2-, B1-1	
1.	Общая физическая подготовка	145-190	90-130	140-147	171-205	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
2.	Специальная физическая подготовка	10-25	10-25	20-45	45-60		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	10-15	25-40	50-52		
4.	Техническая подготовка	27-40	150-184	170-213	185-220		
5.	Тактическая подготовка	15-35	34-45	45-50	45-55		
6.	Инструкторская и судейская практика	-	7-10	12-16	16-20		
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2	1-2	1-2	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
8.	Интегральная подготовка	10-20	10-5	3-7	7-10		
Общее количество часов в год		208-312	312-416	416-520	520-624		

8. 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; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
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:	В течение года

		- 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);	
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-преподавателей 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 физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - 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; - ...	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

9. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

9.1. В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

9.2. 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 обучающимися следующих тем:

- Принципы и ценности, связанные с чистым спортом;
- Права, обязанности и ответственность обучающихся;
- 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.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила

как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать дополнительные образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии

с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

План профилактических антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	№ темы, форма мероприятия, вопросы	Сроки проведения	Кто проводит
Этап начальной подготовки 7-9 лет	1. Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. 2. Игровые мероприятия. - Ценности спорта и принципы честной игры: https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Веселые%20старты.pdf 3. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Понятие о дисквалификации.	В течение года	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап	1. Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы. 2. Лекция. - Базовые права и основные обязанности спортсменов. Как сообщить о допинге. 3. Лекция. - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 4. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушения антидопинговых правил. 5. Лекция. - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка. Распространенные вещества Запрещенного списка. 6. Лекция. - Плюсы и минусы использования БАД.	В течение года	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Этапы совершенствования	1. Лекция.	В течение года	Специалисты Москомспорта

<p>спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>- История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Образование и допинг-контроль: два направления антидопинговой деятельности. Антидопинговые организации. Всемирная антидопинговая программа и ее составляющие.</p> <p>2. Лекция - Акт об антидопинговых правах спортсменов. Ответственность спортсменов согласно Кодексу. Как сообщить о допинге – юридические и этические аспекты.</p> <p>3. Лекция - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга.</p> <p>4. Лекция - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные.</p> <p>5. Лекция - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка, критерии их включения. Распространенные вещества Запрещенного списка.</p> <p>6. Лекция - Отличие БАД от лекарственных средств. Отсутствие гарантий допинговой чистоты БАД.</p> <p>7. Лекция с элементами интерактива - Порядок назначения лекарственных средств. Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка. Участие спортсмена в оформлении разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций.</p> <p>8. Лекция с элементами интерактива - Стадии и процессы допинг-контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирование тестирования, - тестирование, - расследования, - предоставление информации о местонахождении, 		<p>и РАА «РУСАДА»</p>
--	---	--	-----------------------

	<ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>- Участие спортсмена в процессе тестирования: получение уведомления, сдача пробы, заполнение протокола допинг-контроля. Правила поведения спортсмена.</p> <p>9. Лекция</p> <p>- Международный и национальный пулы тестирования, их отличия. Необходимость регистрации в ADAMS для спортсменов, состоящих в пулах тестирования. Требования к предоставлению данных о местонахождении.</p>		
--	---	--	--

10. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, а также участие в проведении соревнований в качестве судей.

Уже на этапе начальной подготовки дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования. Основное внимание вопросам инструкторской и судейской практики нужно уделять на учебно-тренировочном и всех последующих этапах.

Спортсмены, начиная с учебно-тренировочного этапа, должны овладеть принятой в спорте слепых (горнолыжный спорт) терминологией, проведения упражнений, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на соревнованиях более высокого ранга.

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

Медицинское сопровождение обучающихся Учреждения осуществляется штатным медицинским персоналом на основании медицинской лицензии.

Медицинские кабинеты оборудованы в соответствии с требованиями, утвержденными Приказом Минздравсоцразвития РФ от 09-08-2010 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении соревнований», СанПиН 2.1.3.2630-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность".

В соответствии с требованиями ФССП организован систематический медицинский контроль для лиц, проходящих спортивную подготовку в виде углубленного медицинского обследования на базе Филиала № 6 Государственного автономного учреждения здравоохранения города Москвы «Московского научно-практического центра медицинской реабилитации восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения города Москвы». Кандидаты в члены спортивных сборных команд города Москвы и России проходят углубленное медицинское обследование по линии сборных команд и ФМБА. Углубленное медицинское обследование проводится в соответствии с утвержденным графиком.

III. Система контроля

12. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

12.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт слепых»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт слепых» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных

спортивных соревнованиях;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивной разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

13. 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.

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

Программа тестирования физической подготовленности

Тесты	Что оценивается
Бег 30 м. Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Тест выполняется 2 раза. Учитывается лучший результат	Скоростные способности
Прыжок в длину с места толчком двух ног. Тестируемый выполняет 3 раза прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Учитывается лучший	Скоростно-силовые способности

результат	
Прыжок вверх с места толчком двух ног. Наклеить на стену сантиметровую ленту. Предложить обучающемуся встать к ней боком, вытянув вверх руку. Зафиксировать точку на ленте, до которой он дотягивается. Затем обучающийся должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Прыжки повторять 3 раза. Учитывается лучший результат	Скоростно-силовые способности
Наклон вниз Стоя на возвышении, не сгибая ноги в коленях, достать руками до верхнего края возвышения, на котором стоит обучающийся.	Гибкость
«Челнок». Максимально быстро пробежать 6 раз (дети 7 лет - 4 раза) восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Тест выполняется 1 раз	Алактатно-анаэробная выносливость.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт слепых»

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Для дисциплины «горнолыжный спорт» (класс «В1»)			
Бег на 15 м	с	Без учета времени	
Челночный бег 3x10 м	с	Без учета времени	
Бег на 400 м	мин, с	Без учета времени	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		5	
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	Не менее	
		5	
Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	Не менее	
		1	
Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	Не менее	
		1	
Для дисциплины «горнолыжный спорт» (класс «В2», «В3»)			
Бег на 30 м	с	Без учета времени	
Челночный бег 3x10 м	с	Без учета времени	
Бег на 400 м	мин, с	Без учета времени	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		8	
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	Не менее	
		5	
Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	Не менее	
		1	
	количество раз	Не менее	

Прыжок вверх с места (в координации)		1
--------------------------------------	--	---

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 «спорт слепых»

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Для дисциплины «горнолыжный спорт» (класс «B1»)			
Бег на 60 м	с	Не более	
		17,0	
Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
		20,0	
Бег на 400 м	мин, с	Не более	
		3.0	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
		10	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Не менее	
		-	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		10	
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	Не менее	
		7	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		120	
Прыжок вверх с места	см	Не менее	
		25	
Спуск прямо на склоне 350 м 10-12° в стойке скоростного спуска с преодолением бугров с учетом техники выполнения	количество раз	Не менее	
		1	
Прохождение трассы слалома-гиганта 15-20 ворот на склоне 10-12° с учетом техники выполнения	количество раз	Не менее	
		1	
Для дисциплины «горнолыжный спорт» (класс «B2», «B3»)			
Бег на 60 м	с	Не более	
		17,0	
Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
		15,0	
Бег на 400 м	мин, с	Не более	
		2.0	

Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
		5	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Не менее	
		-	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		12	
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	Не менее	
		12	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		130	
Прыжок вверх с места	см	Не менее	
		35	
Спуск прямо на склоне 350 м 10-12° в стойке скоростного спуска с преодолением бугров с учетом техники выполнения	количество раз	Не менее	
		1	
Прохождение трассы слалома-гиганта 15-20 ворот на склоне 10-12° с учетом техники выполнения	количество раз	Не менее	
		1	
Уровень спортивной квалификации			
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Для дисциплины «горнолыжный спорт» (класс «B1»)			
Бег на 60 м	с	Не более	
		15,0	
Бег на 1500	мин, с	Не более	
		9,0	
	количество раз	Не менее	

Подтягивание из виса на высокой перекладине		5
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Не менее
		10 -
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее
		- 15
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	Не менее
		15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее
		120
Прыжок вверх с места	см	Не менее
		35
Прохождение участка трассы скоростного спуска 350 м	мин, с	Без учета времени
Прохождение трассы слалома	мин, с	Без учета времени
Прохождение трассы слалома-гиганта	мин, с	Без учета времени
Для дисциплины «горнолыжный спорт» (класс «В2», «В3»)		
Бег на 60 м	с	Не более
		13,0
Бег на 1500	мин, с	Не более
		7,3
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее
		5 -
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Не менее
		- 10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее
		20
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	Не менее
		20
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее
		150
Прыжок вверх с места	см	Не менее
		40
Прохождение участка трассы скоростного спуска 350 м	мин, с	Без учета времени
Прохождение трассы слалома	мин, с	Без учета времени
Прохождение трассы слалома-гиганта	мин, с	Без учета времени
Уровень спортивной квалификации: спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания)
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «спорт слепых»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Для дисциплины «горнолыжный спорт» (класс «B1»)			
Бег на 60 м	с	Не более	
		10,3	
Бег на 1500	мин, с	Без учета времени	
Бег на 100 м	с	Не более	
		20,0	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
		5	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Не менее	
		-	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		20	
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	Не менее	
		20	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		150	
Прыжок вверх с места	см	Не менее	
		40	
Прохождение участка трассы скоростного спуска 350 м	мин, с	Без учета времени	
Прохождение трассы слалома	мин, с	Без учета времени	
Прохождение трассы слалома-гиганта	мин, с	Без учета времени	
Для дисциплины «горнолыжный спорт» (класс «B2», «B3»)			
Бег на 60 м	с	Не более	
		9,5	
Бег на 1500	мин, с	Не более	
		7.30	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
		6	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Не менее	
		-	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		25	
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	Не менее	
		25	

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее
		160
Прыжок вверх с места	см	Не менее
		45
Прохождение участка трассы скоростного спуска 350 м	мин, с	Без учета времени
Прохождение трассы слалома	мин, с	Без учета времени
Прохождение трассы слалома-гиганта	мин, с	Без учета времени
Уровень спортивной квалификации: спортивное звание «мастер спорта России», «заслуженный мастер спорта России»		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Общая Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Развитие силы. Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры.

Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т.е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра). Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые — быстроту их сокращения.

Развитие быстроты. Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т. е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях.

Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель, скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений.

Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением учебно-тренировочных упражнений в медленном темпе.

Развитие выносливости. Выносливость — это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью спортсмена при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений). В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную.

Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы. Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсмена.

Скоростная выносливость — способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

Развитие гибкости. Гибкость — это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

Развитие ловкости. Ловкость — это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью спортсмена быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т.е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия.

В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях.

Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально — подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40 %.

Специальная физическая подготовка

Горнолыжный спорт. Специальная физическая подготовка (СФП) _решает задачу достижения хорошей специальной физической кондиции, способствует усвоению и совершенствованию специальных навыков, развитию наиболее характерных для горнолыжников качеств.

В СФП используют различные специальные упражнения, которые по форме и содержанию приближаются к технике спусков и поворотов, а также

развивают необходимые в горнолыжном спорте волевые и физические качества. Большинство из них содержит в себе и то и другое.

Для удобства их можно разбить на группы, каждая из которых направлена на усвоение того или иного элемента. С этой целью прием расчленяется на составные части (например, поворот делят на вход, основную фазу и выход из поворота). И для каждой из них подбираются упражнения, исполнение которых в упрощенных условиях помогает усвоению данного элемента.

Чаще такие упражнения, которые называют имитационными, используют на занятиях с начинающими. Они удобны, упражняться можно на месте, без перемещений, что значительно упрощает структуру движения. Фиксация той или иной динамической позы дает возможность тренеру поправить положение отдельных частей тела. Чем выше квалификация спортсмена, тем меньше в его подготовке удельный вес статических имитаций и больше других упражнений, имеющих специальную направленность. Исполняются они в основном в движении и помогают тренеру осуществлять принцип ни один спортсмен на тренировке не должен простаивать. Особенно это важно в холодные осенние месяцы, когда разогревшиеся спортсмены должны находиться все время в движении.

К первой группе специальных упражнений можно отнести упражнения, имитирующие различные стойки спуска, сопровождаемые упругими сгибаниями-разгибаниями ног и перемещением центра тяжести тела с носка на пятки и с одной ноги на другую. Это развивает основные рабочие группы мышц: ягодичные, передней поверхности бедра и голени. Спортсмен учится контролировать свою устойчивость в пределах ограниченной опоры, а в последующем - равномерность загрузки лыж.

Следующим этапом таких упражнений является их исполнение в слаломных ботинках, закрепленных на лыжах, амплитуда перемещений центра тяжести тела намного увеличится, и нагрузка на мышцы резко возрастет, отчего эффект упражнения станет ощутимее.

Упражнения с фиксацией времени от 30 до 150 с вырабатывают специальную выносливость. Особенно полезны они в низкой стойке скоростного спуска, когда упругие покачивания заменяются фиксацией стойки. Такие изометрические упражнения — наилучший способ развития силы.

Ко второй группе относятся упражнения в беге по резко пересеченной местности с преодолением канав и бугров, с прыжками с обрывов на песчаные откосы и т. п. Здесь вырабатывается быстрая реакция на амортизацию неровностей, столь необходимая в спусках на лыжах. Варьируя бег по скорости, преодолевая наиболее сложные участки в максимальном темпе, спортсмены получают необходимые навыки упругих сгибаний и реакций на боковую опору.

К этой же группе беговых упражнений относится петляющий бег среди деревьев, по каменистым осыпям или моренам, бег по кругам и дугам, размеченным на спортплощадке, бег с перепрыгиванием из стороны в сторону через параллельные или расширяющиеся линии, бег с перепрыгиванием и подныриванием под горизонтально укрепленные слаломные вешки, наконец, «сухой слалом». Последний часто практикуется в национальных командах

альпийских стран и в прошлом был одним из основных упражнений у ведущих советских горнолыжников. Варьируя постановку вешек на пологом склоне, спортсмены бегут под гору или вверх по ней. Не следует упражняться в «сухом слаломе» на более крутых склонах: стопорящая постановка ноги при сбегании вниз не соответствует движениям, совершаемым при спусках на лыжах, нужно приучаться к мягкой, упругой постановке стоп.

Бег со скачками в разложенные на площадке автомобильные или велопокрышки прекрасное упражнение, подготавливающее спортсмена к спускам по бугристым, избитым трассам.

Полезным упражнением является групповой бег по кругу или в колонне по одному. В первом случае спортсменов надо расставить по кругу на дистанции 3-5 метров друг от друга. Величина круга соответствует числу занимающихся. Производится расчет на первый-второй или первый-второй-третий. Получаются две или три группы. По сигналу все начинают бег по кругу в одном направлении, выдерживая дистанцию. После того как все хорошо разогрелись, приступают к основному упражнению. По предварительной команде «Группа первая!» все первые номера начинают ускоренный бег змейкой, огибая поочередно справа - слева бегущие вторые номера, в то время как те продолжают движение в прежнем темпе. После одного или нескольких кругов прибегают на свои места, и общий замедленный бег продолжается. Затем по сигналу тренера слаломный бег начинают вторые, третьи номера. И так несколько повторений.

Это упражнение может быть дополнено несколькими вариантами:

по команде, отданной для «слаломистов», несколько ускоряет бег и группа, образующая бегущий круг; бег со сменой темпа по сигналам свистка - только для бегущего круга; бег в обратном направлении для всех участников или только для спортсменов, составляющих бегущий круг.

Могут быть и другие варианты (например, с полным обеганием каждого или через одного). Бегущие в движущемся круге должны не отклоняться или уступать дорогу обегаящим, а точно придерживаться линии круга. После того как все группы выполнили слаломное упражнение, первая группа начинает его снова с некоторыми вариантами:

Благодаря таким упражнениям занимающиеся становятся более поворотливыми, быстрыми и выносливыми. Сменяя бег ходьбой, спортсменам дают передышку перед следующим повторением. Надо следить за их дыханием, чтобы точно дозировать интенсивность и длительность упражнений с учетом уровня их подготовленности.

Третья группа - специальные прыжковые упражнения. Они преследуют цель главным образом гашения, поглощения подкидываемого действия естественных препятствий. В их число входят:

- подскоки в различных стойках высокой, основной или низкой, на месте или с продвижением вперед, назад, в стороны;
- прыжки через барьер различной высоты и гимнастическую скамейку;
- прыжки со скакалкой в различном темпе и сменой направления вращения веревки; прыжки через палку или веревку, зажатую в руках, с целью максимальной группировки с высоким подтягиванием ног;

- прыжки на подкидной доске (в паре с партнером) с подтягиванием ног в группировке;
 - сменой темпа бега;
 - бег с ускорением только для бегущего круга;
 - бег с поворотами;
 - бег, догоняя бегущего впереди «слаломиста» только для «слаломистов»
- прыжки по ступенькам лестницы с вращением стоп;
- прыжки на лыжах с трамплинов (с искусственным покрытием или лучше снежных);
 - прыжки на лыжах с различных бугров - на дальность, на высоту полета, в группировке или с разведением ног в стороны.

Дозировка и подбор прыжковых упражнений самые различные, они зависят от состава и качества группы.

Четвертая группа - упражнения на развитие чувства равновесия. Наиболее простые из них: бег по линиям обозначения спортплощадок, по гимнастическим скамейкам и бревнам. Сложнее - бег по баллонам, и наиболее трудные - хождение по сильно или слабо натянутому канату.

Пятая группа упражнения на развитие внимания на спуске и запоминание трасс. Это любые упражнения, выполняемые по специальному заданию и по заданному маршруту; самостоятельная постановка трасс, воспроизведение по памяти ранее проходимых трасс и макетных трасс, поставленных тренером на специальном стенде

Специальные упражнения выполняются обычно в условиях, резко отличающихся от условий непосредственного спуска на лыжах. Поэтому в целях приближения обстановки к натуральной занятия рекомендуется проводить и на крутых склонах, и при большой скорости движения. Здесь вело и воднолыжный спорт окажут неоценимую услугу. Спортивные игры, бег рекомендуется проводить интенсивно и более кратковременно, чтобы они моделировали характер нагрузок в слаломе, гиганте или спуске.

Каждая тренировка должна быть направлена на развитие у спортсменов быстроты, ловкости, силы и выносливости. Для этого применяются соответствующие упражнения.

Быстрота наиболее успешно приобретается в детском и юношеском возрасте. В старшем возрасте она труднее поддается развитию и довольно быстро угасает, поэтому требует постоянного внимания.

Для развития быстроты выполняются различные упражнения в предельно быстром темпе: бег на месте, бег с ходу на 20-50 метров, бег с места на 20-30 метров; на ровной дорожке, под уклон и в гору или по ступенькам; подскоки на одной или двух ногах, прыжки со скакалкой и т. п.

Ловкость зависит от координационных способностей спортсмена, его скоростных качеств и силы. Развивать ловкость следует упражнениями, близкими по структуре к движениям слаломиста.

Сила мышц одно из основных качеств горнолыжника, она в значительной мере определяет быстроту движений и играет существенную роль в достижении спортсменом ловкости и специальной выносливости. Силовыми упражнениями

занимаются после упражнений на ловкость. Здесь надо помнить, что горнолыжник совершает интенсивную работу в определенный отрезок времени, его силовые нагрузки специфичны: работа мышц направлена на гашение ударов, он испытывает перегрузки в низких стойках, в поворотах. Поэтому необходимо развивать мышцы, вращающие стопу, приводящие и отводящие мышцы бедра, боковые удерживающие мышцы стопы, мышцы спины и живота.

Для развития силы и специальной выносливости применяются упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с партнером. Количество повторений должно приводить к мышечному утомлению спортсмена. Упражнения с отягощениями надо чередовать с упражнениями без отягощений. Эти занятия помимо общего физического развития дают возможность избирательно воздействовать на мускулатуру, т. е. на группы мышц, которые несут основную нагрузку в спусках на лыжах.

Десять-пятнадцать тренировок на роликовых коньках в летние и осенние месяцы прекрасное средство подготовки к зимнему сезону. Много общего в технике бега, скольжения и различных поворотов на коньках с горнолыжной техникой, не говоря уже о большой их пользе в функциональной подготовке.

К числу специальных упражнений следует отнести и гиповентиляционную тренировку, проводимую на этапе предгорной подготовки. В условиях гор напряженная мышечная работа не всегда в достаточной степени компенсируется усилением функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также увеличением кислородной емкости крови, как это бывает на равнине. Поэтому нужно развивать приспособительные реакции организма. Существенную помощь в этом могут оказать гиповентиляционные тренировки, в основе которых лежит выработка экономного, уреженного дыхания с задержками на выдохе.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две

группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей; использование предметных и других ориентиров; звуко и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений:

- общеподготовительные упражнения позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном, и многолетних циклах тренировки.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных

упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований. Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Физиологические особенности лиц с нарушением зрения.

Для лиц с нарушением зрения характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Неоптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей по сравнению с относительно здоровыми лицами истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении новых двигательных действий.

Следует учитывать особенности построения педагогического процесса со слепыми и слабовидящими в связи с особенностями высшей нервной деятельности, а именно фрагментарностью и замедленностью зрительного восприятия, искаженностью предметных представлений.

Особое внимание следует уделять аспектам врачебного контроля, в связи с высоким риском осложнений некоторых болезней зрительного анализатора (глаукома, близорукость высокой степени, подвывих хрусталика, заболевания

сетчатки, афакия и некоторых других), в связи с чем, имеются противопоказания к некоторым видам локомоций (кратковременные резкие и низкие наклоны головы, прыжки и быстрый бег) и подъему тяжестей.

Возрастные особенности лиц с нарушением зрения

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Такими данными являются данные о возрасте финалистов Паралимпийских игр, которые в основном являются стабильной величиной. Кроме того, обязательно учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений — через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо большего времени.

При планировании спортивных результатов по тренировочным этапам следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов отмечаются в первые 2-3 года специализированной подготовки. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру-преподавателю по а.ф.к. следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

С 18 лет тренер-преподаватель по а.ф.к. безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Описание функциональных классов в отдельных дисциплинах спорта слепых

Классификация горнолыжников с нарушением зрения (классы В1, В2, В3).

Классы для спортсменов с нарушением зрения:

Класс: В1

Спортсмен соревнуется в классе, если он не в состоянии распознать ориентацию 100М цели Single Tumbling E (высота 145 мм) на расстоянии 250 мм.

В этом классе возможности зрения могут различаться от полного отсутствия световосприятия до остроты зрения менее чем $\text{Log MAR}=2.60$.

Все спортсмены (за исключением тех, у кого протезы обоих глаз) должны носить непрозрачные очки на протяжении всех соревнований. Спортсмены, структура лица которых не позволяет носить очки, должны завязывать глаза непроницаемой повязкой.

Класс: В2

Спортсмен соревнуется в классе если:

он не способен распознать ориентацию 40М цели Single Tumbling E (высота 58 мм) на расстоянии 1 м ($\text{STE Log MAR} = 1.60$) И/ИЛИ = поле зрения сжимается до диаметра менее 10 градусов.

В этом классе острота зрения может колебаться от 1.60 до 2.60.

Класс: В3

Спортсмен соревнуется в классе, если:

острота его зрения хуже, чем $\text{LogMAR} = 1.00$ (6/60), измеренная с помощью таблицы ETDRS или эквивалентной таблицы (Tumbling E) в формате на дистанции не менее 1 м, И/ИЛИ поле его зрения ограничено до диаметра менее 40 градусов.

В этом классе острота зрения может колебаться по буквенной таблице менее $\text{LogMAR} 1.60$ до остроты зрения по таблице Tumbling E $\text{LogMAR} 1.60$.

Классификация осуществляется по обоим глазам, но с наилучшей коррекцией. Все спортсмены, пользующиеся контактными или коррекционными линзами, должны их иметь при прохождении классификации, независимо от того, собираются они быть в них во время соревнований или нет.

Спортивный класс, установленный для спортсменов с нарушением зрения, действует на всех соревнованиях. Все спортсмены класса В должны иметь лидера.

Критерии годности спортсмена к участию в соревнованиях:

Чтобы получить допуск к соревнованиям в спортивном классе спортсмен должен иметь по крайней мере одно из следующих нарушений в результате заболевания/расстройства:

нарушение структуры глаза; нарушение зрительного нерва/оптического пути; нарушение в зрительной коре головного мозга.

Нарушения должны быть диагностированы офтальмологом и подтверждены достаточной медицинской документацией. Диагноз должен быть представлен не позднее, чем к началу тестирования спортсмена. Для этого спортсмен должен принести полностью заполненную «Медицинскую диагностическую форму». Эта форма должна включать как минимум следующее:

- паспортные данные спортсмена; данные офтальмолога; медицинскую диагностику;
- список лекарств, используемых в настоящее время;
- список используемой в настоящее время коррекции зрения (очки, контактные линзы), в котором детализируется тип и сила коррекции, если она применяется;
- представляются результаты любой глазной хирургии и результаты последствий, если это применимо;
- описание динамики при прогрессировании (болезни), если это применимо.

В зависимости от характера нарушения, последние результаты оценки: поля зрения; электроретинографии (ERG / ЭОГ); вызванных потенциалов зрительной коры (EVP); церебральной магнитно-резонансной томографии (МРТ).

Поле зрения должно быть проверено по полной стратегии (30-градусное центральное тестирование поля приниматься не будет). Оценка должна быть сделана одним из следующих устройств: периметр поля зрения по Гольдману, Стимул H1/4, Анализатор поля по Хамфри (HFA), Twinfield (Oculus), Octopus (Interzeag), Rodenstock Peristat, Medmont (MAP).

Вся документация должна быть отпечатана и представлена на английском языке. Результаты, о которых говорится в пункте 2.2.8 медицинской диагностической формы, не могут быть старше 12 месяцев от даты обследования спортсмена.

Непредставление указанной выше информации будет давать право Группе классификаторов не приступать к оценке спортсмена и может привести к определению категории «не пригоден к участию в соревнованиях» («Not Eligible»).

Оценка спортсмена.

Вся оценка спортсмена и определение спортивного класса основаны на оценке остроты зрения лучшего глаза при использовании лучшей оптической коррекции очками или контактными линзами.

Спортсмены, которые используют любые корректирующие устройства (интегрированные очки, линзы) во время соревнований, должны обследоваться на классификации с этими устройствами и их назначением.

Любой вспомогательный персонал, сопровождающий спортсмена в помещение тестирования, должен оставаться вне поля зрения спортсмена во время оценки остроты зрения.

Спортсмен, уличенный в использовании корректирующих устройств во время соревнований, которые не были заявлены во время обследования на классификации, может быть предметом дальнейшего расследования как «недобросовестное сотрудничество во время обследования» или как «умышленное предоставление неправильной информации». Спортсмены обязаны декларировать любые изменения в режиме оптической коррекции в Комитет МПК перед любым соревнованием. Спортсмен будет проходить новую классификацию до следующих соревнований в соответствии с положениями. Невыполнение этого требования может привести к формулировке «Умышленное предоставление неправильной информации».

16. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки и	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта "спорт слепых" и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта слепых. Дисциплины спорта слепых. 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.
Теоретические основы обучения по спортивным дисциплинам по виду спорта "спорт слепых"	≈ 13/20	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта "спорт слепых". Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта слепых.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта "спорт слепых"	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта "спорт слепых".
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 по виду спорта "спорт слепых"	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта слепых (ИБСА).
	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. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	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 в спортивных дисциплинах спорта слепых	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта "спорт слепых". Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. 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, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта "спорт слепых"	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта "спорт слепых"	≈ 60/106	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных

				соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 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 качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	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	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	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 восстановительных средств.
Этап высшего спортивно го мастерств а	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	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	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
--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

17. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спорт слепых", содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "горнолыжный спорт" (далее - "горнолыжный спорт"), основаны на особенностях вида спорта "спорт слепых" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спорт слепых", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Спортивная подготовка по виду спорта "спорт слепых" проводится с учетом классов "B1", "B2", "B3", "J1", "J2", к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта "спорт слепых" (далее соответственно - классы "B1", "B2", "B3", "J1", "J2").

Все группы спортивной подготовки также могут комплектоваться лицами, не имеющими инвалидность по зрению и проходящими подготовку в качестве лиц, обеспечивающих сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку и имеющих инвалидность по зрению (далее - спортсмен-инвалид по зрению), при проведении учебно-тренировочных занятий, а также совместно выступающих с спортсменом-инвалидом по зрению в спортивных соревнованиях (далее соответственно - спортсмен-ведущий, спортсмен-пилот, спортсмен -спарринг-партнер). Количество указанных лиц не должно превышать количество спортсменов-инвалидов по зрению.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт слепых» и участия в официальных

спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт слепых» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

18. Материально-технические условия реализации Программы.

Для оказания услуг по спортивной подготовке по виду спорта «спорт слепых» и проведению спортивных соревнований используется:

- 5 специально оборудованных спортивных комплексов, находящихся в оперативном управлении Учреждения:

- СК «Ново-Переделкино» (адрес: 119633, город Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Ново-Переделкино, улица Новоорловская, дом 7В)

- СК «Куркино» (адрес: 125466, Москва, ш. Куркинское, вл 25А/1)

- СК «Северное Бутово» (адрес: 117216, город Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Северное Бутово, улица Старокачаловская, земельный участок 24)

- СК «Севастопольский проспект» (адрес: 117152, г. Москва, пр-кт Севастопольский, напротив вл. 66)

- арендуемые спортивные залы и площадки.

- СК «Воробьевы горы» (адрес: 119334, город Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Раменки, улица Косыгина, земельный участок 28/10)

- СЭЖ «Лата Трэк» (адрес: 121552, г. Москва, Крылатская улица, вл. 1)

На спортивных объектах располагаются медицинские пункты, оборудованные в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий) с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230) 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт		
Барьеры пластиковые (разной высоты)	комплект	5
Батут малый и профессиональный	штук	4
Измеритель скорости ветра	штук	1
Камера для велосипеда	штук	1
Канат с флажками для ограждения трасс	метр	1000
Координационная лестница	штук	4
Координационная платформа («Босу»)	штук	5
Крепления горнолыжные	пар	9
Лазерный дальномер	штук	1
Лыжи горные	пар	9
Мат гимнастический	штук	9
Палки горнолыжные	пар	9
Пояс утяжелительный	штук	9
Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
Рулетка (30 м)	штук	5
Сани спасательные	штук	5
Секундомер	штук	5
Силовой тренажер	штук	3
Скакалка гимнастическая	штук	9
Скамейка гимнастическая	штук	6
Снегоход	штук	1
Станок для заточки кантов горных лыж	штук	2
Стенка гимнастическая	штук	8
Стол для подготовки лыж	штук	2
Утяжелитель для ног	комплект	9
Утяжелитель для рук	комплект	9
Флаг на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	100
Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	1
Эластичные ленты для фитнеса	комплект	3
Электробур	комплект	3
Эллиптический тренажер	штук	3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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)
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт										
Крепления горнолыжные	комплект	На обучающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
Льжи горные	пар	На обучающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
Палки горнолыжные	пар	На обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт		
Ботинки горнолыжные	пар	9
Защита горнолыжная	комплект	9
Очки защитные	штук	9
Чехол для лыж	штук	9
Шлем	штук	9
Фильтры для очков горнолыжных	комплект	9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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)
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, III функциональные группы)										

Ботинки горнолыжные	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	3
Защита горнолыжная	комплект	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Защита для спины	комплект	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Комбинезон горнолыжный	штук	На обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Костюм тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Куртка горнолыжная	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Лыжи горные	штук	На обучающегося	-	-	3	2	6	1	6	1
Носки горнолыжные	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	1	2
Очки защитные	штук	На обучающегося								
Палки горнолыжные	пар	На обучающегося	-	-	2	2	2	1	2	1
Перчатки горнолыжные	пар	На обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
Плащ горнолыжный	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Термобелье спортивное	комплект	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Чехол для лыж	штук	На обучающегося	-	-	1	2	3	2	1	2
Шлем	штук	На обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	3
Шорты горнолыжные	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

19. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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 «спорт слепых», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты, включая спортсмена-ведущего, спортсмена-пилота, спортсмена - спарринг-партнера.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту", утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

20. Информационно-методические условия реализации Программы

На территории СК «Севастопольский проспект» и СК «Ново-Переделкино» расположены горнолыжные тренажеры «Skytech», позволяющие круглогодично заниматься горнолыжными видами спорта в помещении.

Список литературы:

1. Александрова Г. В. Методические проблемы моделирования специальной подготовленности квалифицированных спортсменов. Управление в

- процессе тренировки квалифицированных спортсменов / Г.В. Александрова. Киев, 1985.-с.161-165.
2. Булгакова Н.) К. Плавание ДОС.М: Физическая культура и спорт, 2001 — 400с.
 3. 3. Горяйнов А. Горные лыжи и сноуборд / А. Горяйнов. — М.: РИПОЛ, 2004. - 240 с.
 4. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. [Папкина. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.
 5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры, характеристика ее основных видов (Текст). В 2т.Т.2/С.П.Евсеев.-М.: Изд.центр «Советский спорт» 2007. - 448 с.
 6. Зырянов В.А., Л.П. Ремизов. Техника горнолыжного спорта— М.: Физкультура и спорт, 1986. — 199 с.
 7. Кравцов А.М. Современные подходы в подготовке горнолыжников и сноубордистов высокой квалификации / А.М. Кравцов, А.Е. Абалян — М.: Дивизион, 2011 -56 с.
 8. Курамшин ОФ. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. — М.: Советский спорт, 2007. — 464 с.
 9. Макаренко Л.П. Учись плавать на спине / Л.П. Макаренко. — М., 1983. —16 с.
 10. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник / Л.П.
 11. Матвеев, А.Д. Новиков. — Т. 1. — М.: Физкультура и спорт, 1976. 304 с. с ил.
 12. 11. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. — Т. 2. — М.: Физкультура и спорт, 1976. 256 с. с ил.
 12. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография /В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр.- М.: Советский спорт, 2005.-232 с.: ил.
 13. Сладкова Н.А. Функциональная классификация в паралимпийском спорте
 14. Н.А. Сладкова. — М.: Советский спорт, 2011. —160 с.
 15. 14.Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. — В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2002. -448 с.
 16. Хомская Е.Д. Нейропсихология 4 издание.-СПб.:Питер, 2005.-496 с: ил.(Серия «Классический университет» учебник.
 17. Царик А. В. Паралимпийский спорт: нормативно-правовое и методическое регулирование / А.В. Царик, под общ. ред. П. А. Рожкова. М.: Советский спорт, 2010. 1272 с.
 18. Ширковец Е.А., ШУСТИН Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта / Е.А. Ширковец, Б.Н. Шустин // Вестник спортивной науки. — 2003. —N21. —с. 18-20.
 19. Физиология спорта / Под ред. Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костил. — Киев.

20. Олимпийская литература, 2001
21. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1977
22. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990
23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.
Внешние ресурсы
Официальный сайт Федерации спорта слепых России.
[URL:http://www.fss.ru](http://www.fss.ru)
Официальный сайт Министерства спорта РФ.
[URL:http://www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
Официальный сайт Паралимпийского комитета России.
[URL:http://www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)
Официальный сайт Международного Паралимпийского комитета
[URL:http://www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)
Официальный сайт Международная ассоциация слепых.
[URL:http://www.ibsa-trilateral.org](http://www.ibsa-trilateral.org)
Официальный сайт Европейского Паралимпийского Комитета.
[URL:http://www.europaralympic.org](http://www.europaralympic.org)