

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ И СНОУБОРДУ»**

ПРИНЯТО

Тренерско-педагогическим советом
ГАОУ ДО «СШОР по горнолыжному
спорту и сноуборду»
Протокол № 28
от « 16 » март 2023 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАОУ ДО «СШОР по
горнолыжному спорту и сноуборду»
Д.Л. Быков
Приказ № 86-СП
от « 14 » апрель 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»
(по спортивным дисциплинам «горнолыжный спорт» и «сноуборд»)**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» по спортивным дисциплинам «горнолыжный спорт» и «сноуборд» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержден приказом Минспорта России от 28.11.2022 № 1084 (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации от 05.12.2022 № 71704), Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1341

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно- тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчик дополнительной
образовательной программы:
В.А. Нестерова – инструктор-
методист ГАОУ ДО «СШОР по
горнолыжному спорту и сноуборду»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (по спортивным дисциплинам «горнолыжный спорт» и «сноуборд») (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в государственном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту и сноуборду» (далее – СШОР) по спортивной подготовке спорт лиц с поражением ОДА с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084 (далее – ФССП), а также Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1341.

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, воспитание и привитие навыков физической культуры обучающихся, осваивающих Программу.

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.

3.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, наполняемость групп на этапах спортивной подготовки в I, II, III функциональной группе по спортивным дисциплинам «горнолыжный спорт» и «сноуборд»:

Таблица 1

- спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек, min)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	

- спортивная дисциплина «сноуборд»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек, min)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III	6
			II	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	4
			II	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	

3.3. Требования и функциональные группы, к которым относятся лица, проходящим спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей:

- наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья;

- медицинские показания и рекомендации;

- подготовку с учетом установленных групп и классов, в соответствии с правилами CP-ISRA (Международной ассоциации спорта и рекреации лиц с церебральным параличом), IWAS (Международной спортивной ассоциации колясочников и ампутантов), объединившая две международные организации: ISMGF и ISOD, к которым относятся занимающиеся, в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее функциональные группы).

Функциональные группы лиц, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Таблица 3

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и(или) участия в спортивных соревнованиях	1. <i>Гипертонус мышц</i>: тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговой травмы. 2. <i>Атаксия или Атетоз</i>: выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (выраженная атаксическая форма церебрального паралича, рассеянный склероз, последствия инсульта, черепно-мозговой травмы). 3. <i>Нарушение мышечной силы</i>: травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних

		и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски. 4. <i>Нарушение диапазона пассивных движений</i>: значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей (например: выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний – анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов.) 5. Дефицит конечности: ампутация всех четырех конечностей – обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутация трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутация обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедра и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. <i>Гипертонус мышц</i>: умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговой травмы. 2. <i>Атаксия или Атетоз</i>: умеренные очевидные координационные нарушения, (умеренная атаксическая форма церебрального паралича, рассеянный склероз, последствия инсульта, черепно-мозговой травмы. 3. <i>Нарушение мышечной силы</i>: травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». 4. <i>Нарушение диапазона пассивных движений</i>: умеренное ограничение подвижности суставов при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) – артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности: ампутация обеих конечностей – на уровне выше лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим

		спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутация обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. <i>Гипертонус мышц</i>: легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговой травмы. 2. <i>Атаксия или Атетоз</i>: легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (атаксическая форма церебрального паралича, рассеянный склероз, последствия инсульта, черепно-мозговой травмы. 3. <i>Нарушение мышечной силы</i>: травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. <i>Нарушение диапазона пассивных движений</i>: ограничение подвижности суставов легкой степени – артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний. 5. Дефицит конечности: ампутация или недоразвитие (десмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей: минимум 7 см. 7. Низкий рост: снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.

3.4. Физиологические особенности лиц с поражением ОДА

При организации спортивной деятельности среди лиц с поражением ОДА характерным является длительно существующий стереотип гиподинамии, значительно снижающий адаптивные возможности и искажение работы кардиореспираторной системы в результате невозможности или ограничения произвольной вертикализации. Большая часть лиц со спинальными поражениями ограничена в освоении новых видов двигательной активности в положении сидя и полулежа.

Врожденное отсутствие конечностей или последствия ампутации приводит к искажению основных локомоций из-за нарушения балансирующих реакций тела, что приводит к дополнительным тратам энергии на поддержание равновесия. Также искажается схема тела в результате отсутствия части периферического отдела двигательного анализатора ампутированных конечностей. Компенсаторные позы при выполнении основных локомоций или спортивных действий требуют дополнительных специальных видов тренировок для достижения

оптимального результата.

У лиц с поражением опорно-двигательного аппарата нарушен весь ход моторного развития, что естественно оказывает неблагоприятное воздействие на формирование нервно-психических функций. Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Поражение опорно-двигательного аппарата влечет за собой, как правило нарушение физического и психического развития, появляются различные двигательные компенсации и вторичные деформации, которые усугубляют неблагоприятное влияние недоразвития и ампутации. Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на коррекцию нарушений психомоторного развития и формирования двигательных компенсаций, на мобилизацию подвижности в сохраненных суставах и развитии силы мышц сохранившихся сегментов недоразвитых конечностей.

С учетом особенностей двигательных нарушений, непосредственно связанных со спецификой заболевания, выделим задачи двигательной реабилитации детей с церебральным поражением:

- нормализация дыхательной функции;
- тренировка удержания головы; поворотов туловища; ползания на четвереньках; сидения; стояния; ходьбы;
- коррекция осанки;
- нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей;
- коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук;
- коррекция сенсорных расстройств;
- профилактика и коррекция контрактур;
- активизация психологических процессов и познавательной деятельности.

Очень часто у лиц с церебральным поражением нарушена речь. Тяжесть речевых, психических, двигательных нарушений довольно широко варьируется, резко повышен мышечный тонус. По двигательному дефекту различают три степени тяжести церебральных поражений:

1. Легкая – физический дефект позволяет передвигаться, иметь навыки самообслуживания;
2. Средняя – нуждаются в частичной помощи окружающих при движении, самообслуживании;
3. Тяжелая – целиком зависят от окружающих.

При этом задачи двигательной реабилитации должны решаться в совокупности с образовательными, воспитательными и коррекционными задачами.

Для лиц с поражением ОДА 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. Не оптимальность 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.

3.5. Возрастные особенности лиц с поражением ОДА

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений, необходимо 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 годам обучения 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. 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 необходимо учитывать возрастные особенности. В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые 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 рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся занимающимися 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 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 безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его спортсменам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности занимающихся.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Таблица 4

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+			
Мышечная масса		+	+	+						
Быстрота			+	+	+	+				
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные процессы)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+						
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

3.6. Группа, к которой относится лицо, проходящее спортивную подготовку, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной.

Если у спортсмена уже имеется класс, установленный комиссией спортивной федерации

инвалидов общероссийского уровня, или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией.

Таблица 5

Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации проходящие спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Спортивная дисциплина по виду спорта	Группа III	Группа II	Группа I
горнолыжный спорт	LW4, LW6/8, LW9-2	LW1, LW2, LW3, LW5/7, LW9-1, LW12	LW10, LW11
сноуборд	SB – LL2, SB – UL	SB – LL1, SB – UL	-

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»

LW1, LW2, LW3, LW4, LW5/7, LW6/8, LW9-1, LW9-2, LW10-1, LW11, LW12: спортивные классы, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей

спортивная дисциплина «сноуборд»:

SB – LL1, SB – LL2, SB – UL: спортивные классы, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей

4. Объем Программы

4.1. Объем программы этапов спортивной подготовки в I, II, III функциональной группе по спортивной дисциплине «горнолыжный спорт»

Таблица 6

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	14	18	24
Общее количество часов в год	312	416	520	728	936	1248

4.2. Объем программы этапов спортивной подготовки в II, III функциональной группе по спортивной дисциплине «сноуборд»

Таблица 7

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего
------------------	---------------------------	----------------------	------------------------	--------------

			этап (этап спортивной специализации)		ания спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	14	18	22
Общее количество часов в год	312	416	520	728	936	1144

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Основными формами организации учебно-тренировочных занятий являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика.

5.2. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия имеют различную направленность, содержание и продолжительность в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе.

Таблица 8

Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,	-	14	18	21

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

5.3. Участие в спортивных соревнованиях по горнолыжному спорту является обязательным сегментом учебно-тренировочного процесса, направленным на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся.

5.4. Требования к участию в спортивных обучающихся:

- в соответствии возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

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

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

В начале прохождения подготовки следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 9

- спортивная дисциплина «горнолыжный спорт» (I, II, III функциональные группы)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	1	2	4
Отборочные	1	2	2	6
Основные	-	1	1	2

Таблица 10

- спортивная дисциплина «сноуборд» (II, III функциональные группы)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	2	2	2
Основные	-	1	1	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют сборные команды школы, региона и т.д., отбирают участников основных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических

возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

6. Годовой учебно-учебно-тренировочный план

6.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год (с 01 июля по 31 июня) и ведется в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий по группам подготовки (включая период самостоятельной подготовки и работу по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), утвержденным приказом директора школы на календарный год. При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки обучающегося. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

6.2. 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. На всех этапах подготовки после 30 - 45 мин занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 мин для отдыха. При этом сам учебно-тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки или воспитательной работы.

Учебно-тренировочные занятия строятся с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки с учётом этапа спортивной подготовки;
- увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности учебно-тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима учебно-тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода.

Основной формой организации для групп начальной подготовки и групп учебно-тренировочного этапа является групповое учебно-тренировочное занятие. Групповое учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительная.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения:

Подготовительная часть (примерно 15–20% занятия) — организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных упражнений); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

Основная часть (примерно 65–70% занятия) — изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, выполнение заданного объема горнолыжной подготовки.

Заключительная часть (примерно 10–20% занятия) — снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности; успокоение организма (активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем); психическое стимулирование (завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие); педагогическое заключение (краткая оценка деятельности и достижений обучающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения).

Обеспечение круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется следующим образом:

- организация учебно-тренировочных сборов, являющихся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов (таблица 8);

- самостоятельная работа лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам подготовки;

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах, организацией оздоровительной кампании.

6.3. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

6.4. 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.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах (в %) в I, II, III функциональных группах

Таблица 11

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше гола	До трех лет	Свыше трех лет		

Общая физическая подготовка (%)	31,4	25,48	32,69	34,75	30,24	25,16
Специальная физическая подготовка (%)	29,49	33,17	33,46	30,22	35,36	35,98
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1,9	2,16	3,27	3,85	6,09	8,01
Техническая подготовка (%)	12,5	12,5	9,81	9,07	8,12	8,65
Тактическая подготовка (%)	12,18	12,26	9,04	9,62	7,05	7,77
Теоретическая, подготовка (%)	5,13	6,25	1,92	1,92	1,92	1,28
Психологическая подготовка (%)	2,88	3,37	2,69	2,88	2,46	2,16
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль) (%)	1,28	1,20	1,92	1,92	2,03	1,36
Инструкторская практика (%)	-	-	1,73	1,79	1,18	2,32
Судейская практика (%)	-	-	1,54	1,69	1,36	2,48
Медицинские медико-биологические, (%)	1,6	1,4	1,15	1,37	2,35	2,48
Восстановительные мероприятия (%)	1,6	1,2	0,77	0,96	1,82	2,32

Спортивная дисциплина «сноуборд»

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах (в %) в II, III функциональных группах

Таблица 12

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	36,86	37,02	26,15	26,24	22,54	16,87
Специальная физическая подготовка (%)	25,32	25,48	27,69	27,88	27,46	29,72
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0,96	0,96	2,31	2,34	4,70	5,07

Техническая подготовка (%)	25,96	25,72	25,96	28,71	29,81	27,10
Тактическая подготовка (%)	2,24	2,40	3,27	3,30	2,99	4,28
Теоретическая, подготовка (%)	2,56	2,88	2,31	2,20	2,99	3,06
Психологическая подготовка (%)	1,28	1,20	1,73	1,79	2,14	2,45
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль) (%)	0,96	0,72	1,92	1,92	1,82	2,27
Инструкторская практика (%)	0,64	0,48	1,54	1,51	1,18	2,19
Судейская практика (%)	0,96	0,96	1,73	1,65	1,39	28
Медицинские медико-биологические, (%)	1,28	1,20	1,35	1,37	1,82	2,45
Восстановительные мероприятия (%)	0,96	0,77	1,15	1,10	1,18	2,27

Годовой учебно-тренировочный план

Спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах (в %) в I, II, III функциональных группах

Таблица 13

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Недельная нагрузка в часах					
	312	416	520	728	936	1248
	Максимальная продолжительность одного-учебного-тренировочного занятия в часах					
	6	8	10	14	18	24
	Наполняемость групп (человек)					
	3 - 6		2-4		1-2	1
Общая физическая подготовка	98	106	170	253	283	314
Специальная физическая подготовка	92	138	174	220	331	449

Участие в спортивных соревнованиях	6	9	17	28	57	100
Техническая подготовка	39	52	51	66	76	108
Тактическая подготовка	38	51	47	70	66	97
Теоретическая подготовка	16	26	10	14	18	16
Психологическая подготовка	9	16	14	21	23	27
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	5	10	14	19	17
Инструкторская практика	-	-	9	13	11	29
Судейская практика	-	-	8	12	13	31
Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	7	6	10	22	31
Восстановительные мероприятия	5	6	4	7	17	29
Всего часов в год в учебно-тренировочной группе	312	416	520	728	936	1248
в том числе самостоятельной работы: от	31,2	41,6	52,0	72,8	93,6	124,8

Спортивная дисциплина «сноуборд»

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах (в %) в II, III функциональных группах

Таблица 14

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Недельная нагрузка в часах					
	312	416	520	728	936	1144
	Максимальная продолжительность одного-учебного-тренировочного занятия в часах					
	6	8	10	14	18	22
	Наполняемость групп (человек)					
	4-6		3-4		2	1

Общая физическая подготовка	115	154	136	191	211	193
Специальная физическая подготовка	79	106	144	203	257	340
Участие в спортивных соревнованиях	3	4	12	17	44	58
Техническая подготовка	81	108	150	209	279	310
Тактическая подготовка	7	10	17	24	28	49
Теоретическая подготовка	8	12	12	16	28	35
Психологическая подготовка	4	5	9	13	20	28
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	10	14	17	26
Инструкторская практика	2	2	8	11	11	25
Судейская практика	3	4	9	12	13	28
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	5	7	10	17	28
Восстановительные мероприятия	3	3	6	8	11	26
Всего часов в год в учебно-тренировочной группе	312	416	520	728	936	1144
в том числе самостоятельной работы: от	31,2	41,6	52,0	72,8	93,6	114,4

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 15

№ 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: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской	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

	Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	Проведение учебно-тренировочных мероприятий по общей физической и специальной подготовке: - совершенствование навыков горнолыжного спорта.	Летняя кампания

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

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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный 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».

Таблица 16

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2.Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	проводить с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую работу
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты на сайте РУСАДА и в приложении Антидопинг ПРО
	4.Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10 апреля)

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	6.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)
	7.Семинар для тренеров-преподавателей: -«Виды нарушений антидопинговых правил» -«Роль тренера - преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	3.Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10 апреля)
	4.Семинар для спортсменов и тренеров- преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера- преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
	5.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)
этап совершенствования спортивного и высшего	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающиеся с 13 лет обязательно проходят «Антидопинговый онлайн курс»

спортивного мастерства	2.Семинар для спортсменов и тренеров- преподавателей: -«Виды нарушений антидопинговых правил» -«Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
------------------------	---	-------------------	--

Для создания среды свободной от допинга и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на постоянной обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач СШОР является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач необходимо начинать на этапе начальной подготовки (спортивная дисциплина «сноуборд») и тренировочном этапе (спортивная дисциплина «горнолыжный спорт») и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа знакомятся с:

- принятой в виде спорта терминологией;
- основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть;
- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий развивается способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки и умение их исправлять. Спортсмены учатся вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе спортсмены учатся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирований, анализ выступлений в соревнованиях.

Спортсмены этапов ССМ, ВСМ должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапов ССМ, ВСМ должны самостоятельно:

- составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных: частей урока: разминки, основной и заключительной части;
- проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.
- участвовать в судействе спортивных соревнований по горнолыжному спорту и сноуборду различных уровней.

Таблица 17

План инструкторской и судейской практики в соответствии с учебно-тренировочным занятием

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий со спортсменами по видам	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники горнолыжного спорта сноуборда. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. 7. Ведение методической документации тренера-преподавателя. 8. Владение терминологией и командным языком для построения группы, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов спортивных дисциплин «горнолыжного спорта» и «сноуборда»
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в организации спортивной подготовки.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренер-преподавателя.
3	Освоение обязанностей судьи, секретаря, стартера.	Судейство соревнований в организации спортивной подготовки, характеристика судейства спортивных дисциплин горнолыжного спорта и сноуборда. Знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.

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

10.1. Медицинский и медико-биологический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее - КК). Цель КК – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего спортивную подготовку.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по учебно-тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности.
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО).
3. Этапные комплексные обследования.
4. Текущие обследования.

Углубленные комплексные медицинские обследования проводятся 2 раза в год. При их проведении применяется широкий круг современных методов исследования с учетом специфики

горнолыжного спорта. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям спортсменов.

Этапные комплексные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях.

Текущее обследование проводится на различных этапах тренировки (перед занятием и на занятиях, в утренние часы, на сборах и т.п.) для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций.

Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

10.2. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Эти средства условно подразделяются на *психолого-педагогические* (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

10.3. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного учебно-тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях соревнований и учебно-тренировочного сбора.

Таблица 18

Восстановительные мероприятия

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Этап начальной подготовки	1. В процессе учебно-тренировочных занятий используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику.
2.	Учебно-тренировочный этап	1. В тренировочном процессе используют педагогические средства путем рационально распределяя тренировочные средства и используя периода отдыха, чередуя упражнения

		различной интенсивности и продолжительности. После силовых упражнений, многоскоков, и приседаний применяют упражнения на растягивание мышц и расслабление. 2. В период проведения сборов используют: - психологические средства восстановления: организуют культурный отдых способствуя положительных эмоций; - медико - биологические средства восстановления (витаминизация) и физиотерапевтические средства (подводный массаж, душевые, парная, и суховоздушная баня)
3.	Этап спортивного совершенствования мастерства и этап высшего спортивного мастерства	1. Используют педагогические средства восстановления путем рационального чередования нагрузок, смены нагрузки и отдыха, постепенно увеличивая объем нагрузки. 2. При проведении сборов необходимо обеспечить полноценное, витаминизированное питание, осуществляя постоянный контроль. Следует использовать психологические средства восстановления, способствующие положительные эмоции. 3. Посещение душевой или бани, гидромассаж или массаж (особенно в период напряженных тренировок). 4. В дни соревнований, в зависимости от предстартового состояния спортсмена – различные виды массажа.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» по спортивным дисциплинам «горнолыжный спорт» и «сноуборд»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.2. На учебно-тренировочном этапе:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» по спортивным дисциплинам «горнолыжный спорт» и «сноуборд» 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 лиц с поражением ОДА» по спортивным дисциплинам «горнолыжный спорт» и «сноуборд»;
- 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже

уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд на этапе спортивной подготовки свыше трех лет), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.3. 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 лиц с поражением ОДА» по спортивным дисциплинам «горнолыжный спорт» и «сноуборда»;

- 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 (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.4. 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 нарушений таких правил;

- 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Каждый норматив оценивается по бальной системе. Выполнение контрольных упражнений проводится в соответствии с методическими указаниями по организации приема контрольно-переводных нормативов (испытаний).

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

Контрольные упражнения общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Таблица 19

Спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	I, II функциональные группы			
1.1.	Прокат на коляске 30 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
1.2.	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками. Расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
1.3.	Прокат на коляске 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
1.4.	Прокат на коляске 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
1.5.	Отжимание (и.п. – в упоре на коленях)	количество раз	максимальное	
1.6.	Подъем туловища (и.п. – лежа на спине)	количество раз	максимальное	
2.	II, III функциональные группы			
2.1.	Бег 30 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Челночный бег 3 х 10м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Бег 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.4.	Прыжок в длину с места (и.п.-стоя). На максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			1	
2.5.	«Трехскок». Тройной прыжок с места с одной на другую ногу (и.п. – стоя)	количество раз	не менее	
			1	
2.6.	Бег 800 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.7.	Отжимание на руках / руке – в зависимости от поражения ОДА (и.п. – в упоре лежа)	количество раз	максимальное	
2.8.	Подъем туловища (и.п. – лежа на спине)	количество раз	максимальное	
2.9.	Приседание на правой ноге, левая нога не касается пола (и.п. – стоя на правой ноге)	количество раз	максимальное	
2.10.	Приседание на левой ноге, правая нога не касается пола (и.п. – стоя на левой ноге)	количество раз	максимальное	

Таблица 20

Спортивная дисциплина «сноуборд»

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	II, III функциональные группы			
1.1.		количество раз	не менее	

	Челночный бег 3 х 10м (за минимальное время)		1
1.2.	Бег 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
1.3.	Подъем туловища (и.п. – лежа на спине)	количество раз	не менее 5
1.4.	Прыжок в длину с места (и.п. – стоя). Координация (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
1.5.	Прыжок вверх с места (и.п. – стоя). Координация (на максимальную высоту).	количество раз	не менее 1

Сокращение, используемое в таблице: «и.п.» - исходное положение.

Контрольные упражнения общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Таблица 21

Спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	I, II функциональные группы			
1.1.	Прокат на коляске 30 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
1.2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками. Расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
1.3.	Прокат на коляске 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
1.4.	Прокат на коляске 1200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	
1.6.	Подъем туловища (и.п – лежа на спине)	количество раз	максимальное	
2.	II, III функциональные группы			
2.1.	Бег 30 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.2.	Челночный бег 3 x 10м	с	не более 14,0	
2.3.	Бег 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.4.	Прыжок в длину с места (и.п.-стоя), на максимальное расстояние	количество раз	не менее 1	
2.5.	«Трехскоч». Тройной прыжок с места с одной на другую ногу (и.п. – стоя). На максимальное расстояние	количество раз	не менее 1	
2.6.	Прокат на колясках или бег 1200 м (в зависимости от поражения ОДА). За минимальное время.	количество раз	не менее 1	

2.7.	Отжимание на руках / руке – в зависимости от поражения ОДА (и.п. – в упоре лежа)	количество раз	максимальное
2.8.	Подъем туловища (и.п. – лежа на спине)	количество раз	максимальное
2.9.	Приседание на правой ноге, левая нога не касается пола (и.п. – стоя на правой ноге)	количество раз	максимальное
2.10.	Приседание на левой ноге, правая нога не касается пола (и.п. – стоя на левой ноге)	количество раз	максимальное
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
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»	

Сокращение, используемое в таблице: «и.п.» - исходное положение.

Таблица 22

Спортивная дисциплина «сноуборд»

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	II, III функциональные группы			
1.1.	Челночный бег 3 x 10м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
1.2.	Бег 30 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
1.3.	Бег 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3	-
1.5.	Подъем туловища (и.п. – лежа на спине)	количество раз	не менее 10	
1.6.	Прыжок в длину с места (и.п. – стоя). На максимальное расстояние.	количество раз	не менее 1	
1.7.	Прыжок вверх с места (и.п. – стоя). На максимальную высоту.	количество раз	не менее 1	
Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается		
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»
--	--

Сокращение, используемое в таблице: «и.п.» - исходное положение.

**Контрольные упражнения 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 лиц с поражением ОДА»**

Таблица 23

Спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	I, II функциональные группы			
1.1.	Прокат на коляске 30 м	с	не менее	
			7,0	8,0
1.2.	Прокат «змейкой» на колясках между 15 вешками. «Сухой слалом», расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
1.3.	Прокат на коляске 60 м	с	не менее	
			12,0	14,0
1.4.	Прокат на коляске 1600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.7.	Подъем туловища (и.п. – лежа на спине)	количество раз	не менее	
			15	10
1.8.	Жим штанги (и.п. – лежа на спине)	количество раз	максимальное	
1.9.	Для спортивных дисциплин, содержащим слово «слалом»: прохождение резанного картингового поворота малого и среднего радиуса с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	II, III функциональные группы			
2.1.	Бег 30 м	с	не менее	
			5,8	6,3
2.2.	Челночный бег 3 x 10м	с	не более	
			10,0	11,0
2.3.	Бег 60 м	с	не менее	
			11,0	11,5
2.4.	Прыжок в длину с места (и.п.-стоя)	м	не менее	
			1,90	1,70
2.5.	«Трехскок». Тройной прыжок с места с одной на одну (и.п. – стоя)	м	не менее	
			6	5
2.6.	Бег 1500м	мин	не более	

			5,30	6,30
2.7.	Отжимание на руках / руке – в зависимости от поражения ОДА (и.п. – в упоре лежа)	количество раз	не менее	
			20	15
2.8.	Подъем туловища (и.п. – лежа на спине). Ноги выпрямлены, пятки не отрываются от пола	количество раз	не менее	
			25	20
2.9.	Приседание на правой ноге, левая нога по углом 90 градусов, не касается пола (и.п. – стоя) - за 1 мин.	количество раз	не менее	
			13	10
2.10.	Приседание на левой ноге, 90 градусов, не касается пола (и.п. – стоя) - за 1 мин.	количество раз	не менее	
			13	10
2.11.	Прыжки через барьер высотой 40 см (и.п. – стоя), за 30 с	количество раз	не менее	
			30	25
2.12.	Для спортивных дисциплин, содержащим слово «слалом»: прохождение резанного картингового поворота малого и среднего радиуса с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»		Спортивный разряд: «первый спортивный разряд»		

Сокращение, используемое в таблице: «и.п.» - исходное положение.

Таблица 24

Спортивная дисциплина «сноуборд»

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	II, III функциональные группы			
1.1.	Челночный бег 3 х 10м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
1.2.	Бег 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
1.3.	Бег 800 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	5	-
1.5.	Подъем туловища (и.п. – лежа на спине)	количество раз	не менее	
			15	
1.6.	Прыжок в длину с места (и.п. – стоя). На максимальное расстояние.	количество раз	не менее	
			1	
1.7.	Прыжок вверх с места (и.п. – стоя). На максимальную высоту.	количество раз	не менее	
			1	
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивной дисциплины «сноуборд»		Спортивный разряд: «первый спортивный разряд»		

Сокращение, используемое в таблице: «и.п.» - исходное положение.

Контрольные упражнения общей физической и специальной физической

подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Таблица 25

Спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	I, II функциональные группы			
1.1.	Прокат на коляске 30 м	с	не менее	
			6,0	7,0
1.2.	Прокат «змейкой» на колясках между 20 вешками. «Сухой слалом», расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
1.3.	Прокат на коляске 60 м	с	не менее	
			10,0	12,0
1.4.	Бег на колясках 1600 м	мин	не менее	
			6	8
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	18
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.7.	Подъем туловища (и.п. – лежа на спине)	количество раз	не менее	
			25	20
1.8.	Жим штанги не менее 50 кг (и.п. – лежа на спине)	количество раз	максимальное	-
1.9.	Жим штанги не менее 40 кг (и.п. – лежа на спине)	количество раз	-	максимальное
1.10.	Для спортивных дисциплин, содержащим слово «скоростной спуск», «супер-гигант»: удержание стойки в +/- 60 км/ч с учетом техники выполнения; прыжок с трамплина на расстояние 10-15м с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
1.11.	Для спортивных дисциплин, содержащим слово «слалом»: прохождение резанного карвингового поворота малого и среднего радиуса с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	II, III функциональные группы			
2.1.	Бег 30 м	с	не менее	
			5,5	6,0
2.2.	Челночный бег 3 x 10м	с	не более	
			9,0	10,0
2.3.	Бег 100 м	с	не менее	
			15,0	17,0
2.4.	Прыжок в длину с места (и.п.-стоя)	м	не менее	
			2,1	1,9
2.5.	«Трехскоч». Тройной прыжок с места с одной на одну (и.п. – стоя).	м	не менее	
			6,5	5,5
2.6.	Бег 1500м (за минимальное время)		не более	

		количество раз	1	
2.7.	Отжимание на руках / руке – в зависимости от поражения ОДА, (и.п. – в упоре лежа)	количество раз	не менее	
			25	20
2.8.	Подъем туловища (и.п. – лежа на спине). Ноги выпрямлены, пятки не отрываются от пола	количество раз	не менее	
			30	25
2.9.	Жим ногами/ногой в станке– в зависимости от поражения ОДА, (и.п. – в упоре лежа)	количество раз	не менее	
			150/120	120/80
2.10.	Прыжки через барьер высотой 40 см (и.п. – стоя), за 40 с	количество раз	не менее	
			40	30
2.11.	Для спортивных дисциплин, содержащим слово «коростной спуск», «супер-гигант»: удержание стойки в +/- 60 км/ч с учетом техники выполнения; прыжок с трамплина на расстояние 10-20 м с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.12	Для спортивных дисциплин, содержащим слово «слалом»: прохождение резанного карвингового поворота малого и среднего радиуса с учетом техники выполнения		не менее	
			1	
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»		Спортивный разряд: «кандидат в мастера спорта»		

Сокращение, используемое в таблице: «и.п.» - исходное положение.

Таблица 26

Спортивная дисциплина «сноуборд»

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	II, III функциональные группы			
1.1.	Челночный бег 3 х 10м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
1.2.	Бег 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
1.3.	Бег 1000 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	
1.5.	Подъем туловища (и.п. – лежа на спине)	количество раз	не менее	
			20	
1.6.	Прыжок в длину с места (и.п. – стоя). На максимальное расстояние.	количество раз	не менее	
			1	
1.7.	Прыжок вверх с места (и.п. – стоя). В координации на максимальную высоту.	количество раз	не менее	
			1	
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивной дисциплины «сноуборд»		Спортивный разряд: «кандидат в мастера спорта»		

Сокращение, используемое в таблице: «и.п.» - исходное положение.

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (по спортивным дисциплинам «горнолыжный спорт» и «сноуборд»)

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

Подготовка спортсменов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов, содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

14.1. Этап начальной подготовки.

Задачи: укрепление здоровья, физическое развитие и закаливание организма обучающихся, развитие и интереса к занятиям спортом, овладение навыками передвижения по умеренно пересеченной местности, изучение основ современной техники спусков с горы прямо и наискось в различных стойках, усвоение правил ухода за инвентарем, некоторых теоретических сведений и правил соревнований.

Организационно-методические указания.

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества.

При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, в выборе места для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов. Следует помнить, что группы обучающихся различны по усвоению материала, в связи с чем необходимо использовать большое количество подготовительных и подводящих упражнений при овладении техникой.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес, используя игровые формы, эстафеты. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики спортивных дисциплин. К специфическим качествам относятся адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног. Планируя учебно-тренировочный процесс нужно учитывать постоянно меняющееся соотношение между ростом и силой, особое внимание стоит обратить на поддержание правильной осанки.

Тренировочные занятия должны быть построены на принципе наглядности: тренер-преподаватель должен сам показать упражнение или иметь демонстратора, способного правильно выполнить разучиваемое движение.

В процессе занятий необходимо использовать широкий круг средств и по возможности чаще менять места занятий. Дети не должны кататься по одному и тому же, идеально выровненному склону, необходимо обеспечить как можно большее разнообразие, иначе прогресс

будет минимальным. Технические основы закрепляются через игру. Также техника должна закрепляться при катании по разной поверхности (бугры, волны, разнообразный уклон, свежий снег и т.д.) и в разных погодных условиях (солнце, туман, снег, ветер). С первых занятий особое внимание следует уделить обучению правильному падению, торможению и остановке. Умение затормозить и остановиться после спуска способствует формированию уверенности спортсменов в своих способностях.

При организации процесса подготовки к соревнованиям, тренер-преподаватель должен учитывать физические способности каждого спортсмена и никогда не толкать детей на превышение лимитов их возможностей. Соревнования нужны для развития разносторонних способностей, освоения необычных (атипичных) ситуаций, пребывания в конкурентной среде, знакомства с разнообразными соревновательными условиями, трассами разной сложности и различным покрытием, привыкания к скорости, преодоление страха. Главная цель участия в соревнованиях – это прогресс в технике катания, а не просто результат в индивидуальной конкуренции.

Тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки (часов в год)

Задачи.

1. Развитие ловкости, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата к статическим и динамическим нагрузкам.
2. Изучение и совершенствование основной стойки, переноса веса тела, движения сгибание – разгибание – сгибание.
3. Освоение техники выполнения поворотов среднего и большого радиуса.
4. Преодоление неровностей склона при прохождении отрезков трасс.
6. Закаливание организма и укрепление здоровья обучающихся.
7. Привитие интереса к занятиям.

Таблица 27

Спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»

№ п/п	Вид подготовки	Год прохождения подготовки	
		1	3
Теоретическая подготовка			
1.	Вводное занятие. Развитие и современное состояние горнолыжного спорта в мире, в России, в Сахалинской области	2	4
2.	Техника безопасности. Правила поведения.	4	6
3.	Правила пользования инвентарем и оборудованием. Подбор инвентаря для горнолыжного спорта, одежда и обувь.	3	6
4.	Гигиена, закаливание, питание и самоконтроль спортсмена	3	4
5.	Техника движений горнолыжника. Основы и детали техники катания на горных лыжах.	4	6
Тактическая подготовка		38	51
Психологическая подготовка		9	16
Итого:		63	93
Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	98	106
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	92	138
3.	Техническая подготовка (ТП)	39	52
4.	Участие в соревнованиях (часы)	6	9
	Контрольные (кол-во)	1	1
	Отборочные (кол-во)	1	1

	Основные (кол-во)	-	-
5.	Контрольные испытания	4	5
6.	Практики: инструкторская и судейская.	-	-
7.	Восстановительные мероприятия	5	6
8.	Медицинский контроль	5	7
	Итого:	249	323
	ВСЕГО:	312	416

Таблица 28

Спортивная дисциплина «сноуборд»

№ п/п	Вид подготовки	Год прохождения подготовки	
		1	3
Теоретическая подготовка			
1.	Вводное занятие. Состояние и развитие спорта лиц с поражением ОДА - сноуборда в России.	1	2
2.	Техника безопасности. Правила поведения.	2	3
3.	Правила пользования инвентарем и оборудованием. Подбор инвентаря для сноуборда, одежда и обувь.	2	2
4.	Гигиена, закаливание, питание и самоконтроль спортсмена.	1	2
5.	Техника движений. Основы и детали техники катания на сноуборде.	2	3
Тактическая подготовка		7	10
Психологическая подготовка		4	5
Итого:		19	27
Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	115	154
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	79	106
3.	Техническая подготовка (ТП)	81	108
4.	Участие в соревнованиях (часы) Контрольные (кол-во) Отборочные (кол-во) Основные (кол-во)	3	4
		1	1
		-	-
		-	-
5.	Контрольные испытания	3	3
6.	Практики: инструкторская и судейская.	5	6-
7.	Восстановительные мероприятия	3	3
8.	Медицинский контроль	4	5
	Итого:	293	389
ВСЕГО:		312	416

Спортсмены групп начальной подготовки могут проходить подготовку самостоятельно. Самостоятельная работа не может превышать от 10% до 20% от общего количества часов соответствующего года прохождения подготовки.

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении горнолыжного спорта и сноуборда. Горнолыжный спорт и сноуборд в мире, в России, в Сахалинской области. Порядок и содержание работы отделения. Значение горнолыжного спорта и сноуборда, как средства активного отдыха. Эволюция экипировки и инвентаря для горнолыжного спорта и сноуборда. Популярность спортивных дисциплин «горнолыжный спорт» и «сноуборд» в России.

Крупнейшие международные и всероссийские соревнования. Соревнования юных горнолыжников и сноубордистов

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях. Инвентарь, одежда и обувь. Особенности одежды при различных погодных условиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Поведение на склоне. Правила пользования подъемником. Правила обращения инвентарем на занятии. Транспортировка горных лыж/сноубордов. Правила ухода за инвентарем и его хранение. Индивидуальный выбор снаряжения. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Техника движений горнолыжника и сноубордиста. Основы и детали техники катания на горных лыжах и сноуборде. Соревнования по горнолыжному спорту и сноуборду. Правила соревнований, организация и их проведение. Состав судейской комиссии. Особенности проведения соревнований. Техника горнолыжного спорта и сноуборда. Старт и стартовый разгон. Способы ускорения на трассе. Терминология.

Программный материал для групп начальной подготовки

Теория

1. Техника безопасности
2. Правила пользования горнолыжным инвентарем и оборудованием, правила поведения, подбор инвентаря, одежда.
3. Развитие и современное состояние в мире, в России, в Сахалинской области
4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена
5. Основы техники и тактики.
6. Антидопинговые мероприятия
7. Тактическая подготовка
8. Психологическая подготовка

Общая физическая подготовка

9. Общеразвивающие упражнения
10. Бег/прокат низкой интенсивности
11. Бег/прокат средней интенсивности
12. Бег/прокат высокой интенсивности
13. Наклоны вперед, назад, в стороны, вращения, гимнастический мост
14. Прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с поворотами, на одной и обеих ногах)
15. Приседания, отжимания, подтягивания
16. Упражнения на равновесие
17. Кувырки, перевороты
18. Подвижные игры
19. Элементы спортивных игр
20. Эстафеты
21. Преодоление полосы препятствий

Специальная физическая подготовка

Подводящие

22. Имитация спусков по спортивным дисциплинам
23. Имитация поворотов по спортивным дисциплинам

Развивающие

24. Упражнения для брюшного пресса
25. Упражнения, развивающие мышцы ног
26. Упражнения для мышцы, туловища

Техническая подготовка

27. Повороты на месте
28. Торможение падением
29. Прямой спуск в средней стойке
30. Косые спуски в средней стойке
31. Спуск по неровному склону
32. Сгибание – разгибание – сгибание ног при спуске
33. Поворот
34. Торможение.
35. Боковое соскальзывание
36. Остановка разворотом
37. Прохождение открытых ворот (2 – 3)
38. Прохождение «широкой змейки»
39. Прохождение отрезка трассы слалома (5 – 10 ворот)
40. Прохождение отрезка трассы слалома – гиганта (3 – 6 ворот)
41. Специально–подготовительные (подводящие) упражнения

Участие в соревнованиях, сдача КПН

42. Участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований
43. Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке
44. Сдача зачётов по теоретической подготовке

Методические указания по организации учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармоничного развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества.

При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у обучающихся постоянный интерес к занятиям, часто используя игровые формы, эстафеты. Вместе с тем, развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики лиц с поражением ОДА по спортивным дисциплинам «горнолыжный спорт» и «сноуборд». Поэтому в подборе учебно-тренировочных средств следует учитывать закономерности переноса физических качеств, т. е. стараться использовать упражнения, развивающие способности, характерные для горнолыжного спорта и сноуборда. Это так называемые профилирующие (ведущие, специфические) качества. К ним относится адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног.

Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастическими и акробатическими упражнениями.

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Для этого упражнения на гибкость включают в ежедневную физзарядку. Особенно необходима гибкость на начальных этапах. Тренер-преподаватель часто допускают ошибку, «накачивая» спортсменов большой силой в ущерб ловкости и гибкости, что ухудшает координацию движений и затрудняет совершенствование

техники. Поэтому желательно после каждого упражнения на силу выполнять упражнение на растягивание работавшей мышцы и на расслабление.

Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения – бег «змейкой», бег с быстрым изменением направления движения и с поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне, натянутом тросе, упражнения с использованием роллеров и тренажерного снаряда «кузнечик».

Включение в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов (мяч, гимнастическая палка и т. п.), спусков на одной лыже и с выполнением, и без выполнения укола палкой, выполнение общеразвивающих упражнений в движении создают предпосылки для освоения независимой работы ног.

При развитии силы подбирают упражнения, укрепляющие мышцы, играющие важную роль при спуске на лыжах – мышцы ног и туловища, брюшного пресса и таза. Используются упражнения динамического характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т. п.

Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части занятия, так как утомление затрудняет освоение новых движений.

Разучивание лыжных приемов осуществляют с использованием, главным образом, метода показа (принцип наглядности). Тренер-преподаватель должен сам показать упражнение или иметь в распоряжении демонстратора, способного правильно выполнить разучиваемое движение.

В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на лыжах и сноуборде. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены. Для исправления возникающих искажений в технике движений используют имитационные и специально – подготовительные (подводящие) упражнения.

С первых занятий особое внимание следует уделить обучению обучающихся торможению, остановке и коньковому ходу. Умение остановиться после спуска способствует формированию уверенности обучающихся в своих силах, смелости. Освоение движения коньковым ходом необходимо не только для дальнейшего роста технического мастерства спортсменов, но и для формирования активного отношения к скорости.

Склоны для занятий должны быть пологими, с безопасным выкатом. Сложность выполнения упражнений увеличивают, повышая скорость спуска, удлинением учебно-тренировочного склона.

Необходимо следить за тем, чтобы склоны, где проводят занятия, были подготовлены, т. е. были укатаны и в меру жесткими, но не ледяными.

В целях развития у детей устойчивого интереса к занятиям, удовлетворения потребности в играх, в учебно-тренировочные занятия широко включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

Инвентарь должен увеличиваться индивидуально в зависимости от успешного овладения техникой поворотов.

Крепления проверяют и смазывают систематически, но не реже одного раза в неделю. Скользящую поверхность проверяют перед каждым занятием.

Одежду детей проверяют перед каждым занятием. Перед занятием также детей спрашивают о самочувствии. Замерзающих или плохо почувствовавших себя детей отпускают с занятия до его окончания.

На всех занятиях тренер-преподаватель обязан быть на лыжах/сноуборде и постоянно выполнять те упражнения, которые дети разучивают на лыжах/сноубордах, обращая внимание на основные моменты данного упражнения.

Изучать материал рекомендуется в определенной последовательности, в какой он изложен в Программе.

При проведении контрольных испытаний и решении вопроса о переводе обучающихся на следующий год обучение учитывают выполнение нормативов по физической и технической

подготовке. Оценки по технической и физической подготовке являются необходимой информацией для ликвидации недостатков и коррекции дальнейшей подготовки спортсменов.

Прием контрольных нормативов проводят как соревнование. В протоколе указывают показанные результаты. Те нормативы, которые не могут оцениваться количественными показателями (с, см, количество раз), принимая за высшую оценку лучшее выполнение данного норматива среди всех обучающихся этого года обучения в школе.

Для ускорения процесса обучения нужно пользоваться подъемником. Необходимо научить обучающихся пользоваться подъемником и принять меры для обеспечения безопасности.

Восстановительные мероприятия

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физической нагрузки и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Медицинское обеспечение

2 раза в год все спортсмены должны пройти тщательный медицинский осмотр. Необходимо обеспечить также систематический текущий контроль за состоянием здоровья спортсменов и переносимостью ими физических нагрузок. Для этого периодически определяют период восстановления после простых стандартных нагрузок (например, определяют ЧСС сразу после двадцати приседаний и после 1-2 мин отдыха).

Инструкторская и судейская практика

К завершению прохождения подготовки на начальном этапе спортсмены должны знать строевые приемы с лыжами/сноубордом и на лыжах/сноуборде, уметь построить группу спортсменов и знать обязанности дежурного, уметь начинать игру на лыжах, уметь продемонстрировать изученные упражнения, знать команды стартера и уметь принять старт по команде, знать правила поведения на трассе, уметь пользоваться канатно-буксировочной дорогой.

14.3 Группы учебно-тренировочного этапа.

Задачи:

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).
3. Совершенствование техники прохождения специальных фигур.
3. Обучение и совершенствование спортсменов технике прохождения трасс.
4. Повышение функциональной подготовленности.
5. Обучение технике и тактике.
6. Накопление соревновательного опыта.
7. Совершенствование умения переходить с выполнения одних движений (действий) к другим.
8. Совершенствование техники поворотов среднего и большого радиуса.
9. Совершенствование умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.
10. Повышение теоретических знаний по физической культуре и спорту, по избранному виду спорта.
11. Совершенствование физических и волевых качеств обучающихся.
13. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.
14. Совершенствование техники старта.
15. Повышение функциональной подготовленности
16. Накопление соревновательного опыта.
17. Оценивать условия, влияющие на качество трассы (ранг соревнований, погода, состояние снега и т.п.) и регулировать скорость её прохождения.

18. Выполнять обязанности судей на городских и областных соревнованиях: в качестве помощников судей, контролёров на трассах, помощников начальников трасс (при построении и оформлении трасс).

19. Повышение теоретических знаний по физической культуре и спорту, по избранному виду спорта.

20. Совершенствование физических и волевых качеств обучающихся.

21. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.

**Тематический план учебно-тренировочных занятий
для групп учебно-тренировочного этапа (часов)**

Таблица 29

Спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»

№ п/п	Вид подготовки	Год прохождения подготовки		
		До трех лет	Свыше трех лет	
Теоретическая подготовка				
1.	Техника безопасности	2	2	
2.	Спорт и здоровье. Строение и функции организма человека. Влияние занятия спортом на организм человека	1	2	
3.	Инвентарь для горнолыжного спорта, мази скольжения. Обслуживание и подготовка.	2	2	
4.	Техника движения горнолыжника. Основы и детали техники.	2	3	
5.	Правила, организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту.	2	3	
6.	Антидопинговые мероприятия	1	2	
7.	Тактическая подготовка	47	70	
8.	Психологическая подготовка	14	21	
Итого:		71	105	
Практическая подготовка				
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	170	253	
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	174	220	
3.	Техническая подготовка (ТП)	51	66	
4.	Участие в соревнованиях (в часах)	17	28	
	из них:	Контрольные (ко-во)	1	1
		Отборочные (кол-во)	2	2
		Основные (кол-во)	1	1
5.	Контрольные испытания	10	14	
6.	Практики: инструкторская и судейская.	17	25	
7.	Восстановительные мероприятия	4	7	
8.	Медицинский контроль	6	12	
Итого:		449	623	
ВСЕГО:		520	728	

Таблица 30

Спортивная дисциплина «сноуборд»

№ п/п	Вид подготовки	Год прохождения подготовки
----------	----------------	-------------------------------

		До трех лет	Свыше трех лет
Теоретическая подготовка			
9.	Техника безопасности	2	2
10.	Спорт и здоровье. Строение и функции организма человека. Влияние занятия спортом на организм человека	2	2
11.	Инвентарь для сноуборда, мази скольжения. Обслуживание и подготовка.	2	2
12.	Роль техники в достижении высот спортивного мастерства в парасноуборде. Основы и детали техники.	3	4
13.	Правила, организация и проведение соревнований	2	4
14.	Антидопинговые мероприятия	2	2
15.	Тактическая подготовка	17	24
16.	Психологическая подготовка	9	13
Итого:		38	53
Практическая подготовка			
9.	Общая физическая подготовка (ОФП)	136	191
10.	Специальная физическая подготовка (СФП)	144	203
11.	Техническая подготовка (ТП)	150	209
12.	Участие в соревнованиях (в часах)	12	17
	из них:		
	Контрольные (ко-во)	1	1
	Отборочные (кол-во)	2	2
	Основные (кол-во)	1	1
13.	Контрольные испытания	10	14
14.	Практики: инструкторская и судейская.	17	23
15.	Восстановительные мероприятия	6	8
16.	Медицинский контроль	7	10
Итого:		482	672
ВСЕГО:		520	728

Спортсмены групп учебно-тренировочного этапа могут проходить подготовку самостоятельно. Самостоятельная работа не может превышать от 10% до 20% от общего количества часов соответствующего года прохождения подготовки.

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа

Теория

1. Техника безопасности
2. «Состояние и развитие спорта лиц с поражением ОДА в России». Значение и место спорта лиц с поражением ОДА в Российской системе физического воспитания.
3. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена
4. Строение и функции организма человека, влияние занятий спортом на организм спортсмена
5. Техника движений. Основы и детали техники.
6. Спортивная тренировка
7. Основные виды подготовки в процессе тренировки
8. Организация и проведение соревнований, правила проведения соревнований.

9. Инвентарь, обслуживание и подготовка
10. Антидопинговые мероприятия
11. Тактическая подготовка
12. Психологическая подготовка

Общая физическая подготовка

13. Упражнения на развитие скоростных качеств:
 - бег/прокат –15 м, 30 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м, челночный бег различной конфигурации;
 - бег/прокат в горку, под горку, с препятствиями, отягощением, сопротивлением;
 - бег/прокат с гандикапом;
 - беговые упражнения (бег по прямой, бег с вращением бедра наружу, бег с вращением бедра внутрь, бег с прыжками, бег спиной вперед, бег поперёк площадки, бег с высоким подниманием бедра, бег со сменой направления).
14. Приседания, отжимания, подтягивания
15. Упражнения на равновесие
16. Упражнения на гибкость
17. Упражнения на батуте
18. Комплексная тренировка для развития прыгучести:
 - прыжки с подтягиванием коленей к груди;
 - прыжки через линию;
 - соскок с тумбы;
 - подъем ног с поворотом;
 - прыжок на скамью с двумя ногами;
 - становая тяга, отжимания от пола, упор присев упор прогнувшись, упор присев упор ноги в сторону;
 - многоскоки с 2х на 2е, на 1й ноге (Л/П), прямо, со стороны в сторону;
 - прыжки через барьеры прямо и со сменой направления движения в стороны. В зависимости от направленности тренировки варьируется высота: от 20 до 35 см на скорость, от 35 до 60 см – на взрывную силу.
19. Упражнения на развитие силы:
 - упражнения с отягощениями (гантели, штанги, тренажеры), а также работа с собственным весом на препятствиях и спортивных снарядах (турники, брусья, канаты, рукоходы, шведская стенка и т.д.);
 - упражнения для мышц рук (на брусьях; сгибание рук на бицепс с эластичным эспандером; тяга блока вниз; разгибание рук на блоке; сгибание рук со штангой, жим штанги от груди, тяга штанги к груди в наклоне, подтягивание на турнике различным хватом);
 - упражнения для мышц груди
 - Сгибание–разгибание рук в упоре лёжа на гимнастическом мяче (мячи разные);
 - упражнения для мышц спины и тазового пояса
 - Броски мяча лежа; передача мяча сидя с поворотом корпуса «перетягивание каната»; разгибание спины на гимнастическом мяче; обратное разгибание ног на гимнастическом мяче; разгибание спины лежа на полу; разгибание спины на наклонной римской скамье; наклоны вперед со штангой
 - упражнения для мышц живота
 - Обратное скручивание; обратное скручивание с мячом «велосипед»; скручивание с прямыми ногами; изометрическое скручивание; скручивание на гимнастическом мяче; скручивание на блоке «уголок» с согнутыми ногами»
 - силовые упражнения. Сохранение равновесия

Упор лежа на предплечьях; упор лежа на боку; укрепление мышц задней поверхности бедра; баланс стоя на одной ноге; приседания; прыжки с различными вращениями на развитие ловкости координации равновесия

– изолированные упражнения для мышц ног

Подъем на носках с партнером; сгибание ног с сопротивлением; приведение ноги лежа; «Пожарный насос»; разгибание ноги в тазобедренном суставе на блоке; разгибание ног в коленных суставах; приседания со штангой

– комплексные упражнения для ног

Приседания спиной к спине; приседания с партнером; приседания на одной ноге; прыжки через барьеры; выпады на степ платформы; выпады со штангой; «Вратарь»; ловля мяча с отскока; жим ногами «лесоруб».

20. Акробатика, батут, гимнастика на снарядах

21. Роликовые коньки/лонгборды

22. Велосипед

23. Спортивные игры с мячом

24. Плавание, прыжки в воду, игры в воде

25. Подвижные игры, эстафеты

Специальная физическая подготовка

Подводящие

26. Упражнения на развитие быстроты поворотных движений:

– шашечки

– прыжки через скамейку

– прыжки через натянутый шнур

– напрыгивание на тумбу

– прыжки на гимнастической дорожке, ковре

– прыжки на батуте, минитрампе

– имитационные прыжки по ступенькам/склону вверх, вниз

27. Имитация преодоления неровностей склона

28. Развитие координации на батуте:

– прыжки прямые руки по швам, руки вверх, руки произвольно

– прыжки на живот, спину, в сед, связки этих элементов в различной последовательности.

– прыжки с вращениями в горизонтальной и вертикальной плоскостях (180°, 360°, 540°, 720°).

29. Имитация разгрузки сгибанием ног

30. Развитие координации на батуте:

– прыжки прямые руки по швам, руки вверх, руки произвольно

– прыжки на живот, спину, в сед, связки этих элементов в различной последовательности.

– прыжки с вращениями в горизонтальной и вертикальной плоскостях (180°, 360°, 540°, 720°).

Развивающие

31. Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера-преподавателя принять определенную позу или выполнить заданное движение)

32. Общеразвивающие упражнения без предметов:

– маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе;

– наклоны туловища в разные стороны;

– сгибания и разгибания рук;

- сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах;
 - приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями;
 - прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений.;
 - повороты, наклоны, круговые движения головой;
 - наклоны, круговые движения и повороты туловища;
 - из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища;
 - из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.
33. Упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание ног, подъем в сед с закрепленными ногами)
 34. Упражнения на развитие общей выносливости:
 - кроссы на стадионе, по пересечённой местности от 30 до 120 мин;
 - плавание от 100м до 1.5 – 2км, а также выполнение упражнений с большим количеством повторений, но интенсивностью средней и ниже среднего.
 35. Упражнения, развивающие мышцы ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней ног и др.)
 36. Упражнения на развитие быстроты поворотных движений (шашечки, прыжки через скамейку, прыжки через натянутый шнур, напрыгивание на тумбу, прыжки на гимнастической дорожке, ковре, прыжки на батуте, минитрампе, имитационные прыжки по ступенькам/склону вверх, вниз)

Техническая подготовка

Специальные упражнения

37. Спуски прямые, косые в низкой, средней и высокой стойке:
 - приседания;
 - переступания;
 - упражнение «самолет»;
38. Перенос веса тела с ноги на ногу
39. Остановка разворотом.
40. Винто – угловое движение
41. Согласование движений при выполнении поворота
42. Прохождение «змеек» с шириной ворот 8 – 10 м (8 – 12 ворот)
43. Прохождение «змеек» с шириной ворот 6 – 5 м (4 – 10 ворот)
44. Специально–подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах
45. Обучение прыжкам на лыжах (средние и дальние полёты):
 - полет в группировке (5 м, 15 м, 20 м);
 - опережающий прыжок;
 - преодолевающий прыжок;
 - прыжок с высокого трамплина (высота 1 м, 1,5 м, 2 м)

Трассы

46. Прохождение ритмичных трасс слалома (15 – 30 ворот), сноуборд-кросс (слалом)
47. Прохождение ритмичных трасс слалома – гиганта (20 – 30 ворот), сноуборд-кросс
48. Прохождение отрезков трасс супер – гиганта (250 – 300 метров на склоне крутизной 10 – 20°)

Специальная подготовка

49. Обучение прохождения неровностей рельефа склона (специальные препятствия):
 - контруклоны +/-, трапеция, волны, трамплины;
 - индивидуально, в парах;
 - в цепочке с интервалом 1.5 м, 3 м, 5 м, 7 м, 10 м;
 - «верблюды» на опережение, гашение;
 - преодоление трапеции друг за другом, параллельно

50. Прямой и косой спуски в стойке скоростного спуска по склону крутизной 10 – 25°
51. Прохождение трассы из 3 – 4 препятствий.
52. Старт и стартовый разгон:
 - с места (10, 20, 30 м);
 - с калитки;
 - с калитки индивидуально, в парах, в четверках, с гандикапом
53. Прохождение бугра, уступа, выката, впадины, контруклона индивидуально, индивидуально, в парах, друг за другом на скорости 30 – 40 км/ч:
 - полет в группировке 5 – 15 м;
 - прыжок со входом/выходом в/из поворота
54. Прохождение специальной трассы, состоящей из полосы препятствий различной сложности:
 - на время, на технику, в соревновательном режиме;
 - индивидуально, в парах, друг за другом.
55. Прохождение спецучастков трассы в стойке скоростного спуска на склоне переменной крутизны 15–25 градусов в парах, четверках, индивидуально

Участие в соревнованиях, сдача КПН.

56. Участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований.
57. Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.
58. Сдача зачётов по теоретической подготовке
59. Инструкторская практика
60. Судейская практика

Методические указания по организации учебно-тренировочного занятий для групп учебно-тренировочного этапа

При проведении занятий необходимо учитывать биологические и психологические особенности подростков, для чего желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст детей. Известно, что некоторые дети быстрее растут и развиваются, наблюдается так называемая акселерация. Благодаря ускоренному развитию такие дети больше ростом и сильнее своих сверстников. Их биологический возраст опережает паспортный. В этом возрасте продолжается половое созревание у детей (у девочек 11 – 13 лет, у мальчиков 13 – 15 лет) и возможны нарушения в гармонии размеров тела и сердца, вследствие чего деятельность сердца отличается низкой экономичностью и слабыми адаптационными возможностями к физическим нагрузкам. В то же время высокая пластичность нервной системы способствует быстрому и успешному усвоению сложных двигательных навыков.

Физическая нагрузка на уроке не должна быть слишком интенсивной. Для этого между упражнениями дают достаточный интервал для отдыха. Длительность физической нагрузки при прохождении трасс в большинстве уроков не должна превышать 30 – 40 с, так как при нагрузке продолжительностью от 40 с до 2 мин с высокой интенсивностью происходит активное включение анаэробных процессов, приводящее при большом объеме нагрузки к переутомлению. Поэтому основную тренировочную работу выполнять на отрезках трассы, включая 1 – 2 тренировки в неделю на длинных трассах. При подготовке к соревнованиям 2,5 – 4 недели уделяют внимание развитию специальной выносливости, постепенно удлиняя трассу до соревновательной длины и больше или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

Большое внимание следует уделять развитию анаэробных возможностей организма детей. Для этого на занятиях в осеннем и летнем этапах подготовки включают бег средней интенсивности продолжительностью 12 – 15 минут.

Занятия следует проводить с использованием игровых форм, эмоционально, рационально чередуя физические упражнения.

При развитии физических качеств в подготовительном периоде необходимо придерживаться следующих правил:

Скоростно-силовые упражнения (ускорения, бег на короткие отрезки, многоскоки) включаются в первую половину основной части занятия, перед ними необходимо провести хорошую разминку. Паузы отдыха должны быть достаточными для восстановления. При недостаточном восстановлении между упражнениями тренировочная нагрузка приобретает анаэробный характер.

Для развития силы необходимо использовать собственный вес ребенка, выполняя приседания, отжимания, выпрыгивания. Статические упражнения используют в ограниченном объеме. После силовых упражнений нужно дать упражнения на растягивание мышц и расслабление.

Развитию гибкости следует уделять внимание на каждом занятии. Полезно рекомендовать занимающимся включать упражнения на силу и гибкость в ежедневную утреннюю гимнастику.

Ловкость развивают применением различных игр, акробатических упражнений (кувырки, перевороты, прыжки на батуте, гимнастика на снарядах). Динамическое равновесие и ловкость развивают в спортивных играх, при преодолении препятствий, передвижении по узким предметам, в беге и прыжках с поворотами, вращением тела и т.д.

Для совершенствования двигательных способностей спортсменов, восприятия положения тела и его отдельных частей в пространстве в тренировки включают спортивные игры на уменьшенных площадках, подвижные игры проводят с одновременным использованием 2 – 3 мячей, общеразвивающие упражнения проводят при передвижении спортсменов по маленькой площадке, когда пути их перемещений пересекаются и движения могут быть выполнены при правильной оценке временных, амплитудных и силовых характеристик как собственных движений, так и движений партнеров.

В летний период используют занятия плаванием, прыжками в воду, что укрепляет здоровье, закаливает организм детей, развивает их сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Кроме того, летом нужно провести сбор на снежниках или ледниках для обучения и совершенствования техники и тактики.

В зимний период основное внимание уделяют технике спусков и поворотов, совершенствуя эффективное скольжение на прямых участках и в поворотах. Заранее нужно оборудовать учебные склоны набором специальных учебных бугров, впадин, выкатов, уступов и других препятствий, помогающих совершенствовать технику.

В подготовку включают упражнения на развитие способности к запоминанию трасс, т.е. уметь составить план последовательности и выполнения приемов на трассе. Для этого в тренировки включают прохождение трасс с хронометрированием после предварительного просмотра.

При выходе на снег, особенно при недостаточном снежном покрове, для развития пространственно – временных представлений используют прохождение воображаемых трасс. Для этого спортсмену сообщают описательную характеристику трассы, ориентиры, где проходит трасса, расстояние между воротами и рисунок трассы.

При обучении и совершенствовании техники необходимо постепенно усложнять задания, увеличивая скорость спуска, крутизну, усложняя рельеф склона, расстановку ворот, подготовленность снежного покрова.

Восстановительные мероприятия.

В учебно-тренировочном процессе используют педагогические средства восстановления, рационально распределяя учебно-тренировочные средства и используя периоды отдыха, чередуя упражнения различной интенсивности и продолжительности. После силовых упражнений, многоскоков и приседаний применяют упражнения на растягивание мышц и расслабление.

В период сборов используют психологические средства восстановления: организую культурный отдых, способствуя проявлению положительных эмоций (прослушивание любимой музыки, просмотр кинофильмов и др.) используют также медико-биологические средства

восстановления (витаминизация, и др.) и физиотерапевтические средства (подводный массаж, душевые, парная и суховоздушная баня).

Инструкторская и судейская практика

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Подготовка склона.

Судейство соревнований по горнолыжному спорту в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по горнолыжному спорту. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов и проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и группах спортивной специализации 1-2-го года обучения. Проведение занятий по горнолыжному спорту для лиц, пользующимися услугами проката и подъемника.

14.4. Этап совершенствование спортивного мастерства.

Задачи

1. Совершенствование общего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.
2. Совершенствование специальных физических качеств.
3. Укрепление мышечного и связочного аппарата.
4. Совершенствование техники и тактики прохождения трасс.
5. Повышение специальной физической подготовки.

Цели

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых больших успехов, а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом, особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы.

Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп совершенствования спортивного мастерства (часов)

Задачи

1. Совершенствование общего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.
2. Совершенствование специальных физических качеств.
3. Укрепление мышечного и связочного аппарата.
4. Совершенствование техники и тактики прохождения трасс.
5. Повышение специальной физической подготовки.

Таблица 31

Спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»

№ п/п	Вид подготовки	Год прохождения подготовки
----------	----------------	-------------------------------

		Весь период
Теоретическая подготовка		
1.	Техника безопасности.	2
2.	Состояние и развитие спорта лиц с поражением ОДА - горнолыжного спорта в России	1
3.	Спортивная тренировка. Физиологические основы спортивной тренировки.	2
4.	Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.	3
5.	Планирование и учёт учебно-тренировочных нагрузок.	2
6.	Анализ соревновательной деятельности.	3
7.	Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту.	2
8.	Антидопинговые мероприятия.	3
Тактическая подготовка		66
Психологическая подготовка		23
Итого:		107
Практическая подготовка		
9.	Общая физическая подготовка (ОФП)	283
10.	Специальная физическая подготовка (СФП)	331
11.	Техническая подготовка (ТП)	76
12.	Участие в соревнованиях (в часах)	57
	Контрольные (кол-во)	2
	Отборочные (кол-во)	2
	Основные (кол-во)	1
13.	Контрольные испытания	19
14.	Практики: инструкторская и судейская.	24
15.	Восстановительные мероприятия	17
16.	Медицинский контроль	22
Итого:		829
ВСЕГО:		936

Таблица 32

Спортивная дисциплина «сноуборд»

№ п/п	Вид подготовки	Год прохождения подготовки
		Весь период
Теоретическая подготовка		
1.	Техника безопасности.	4
2.	Состояние и развитие спорта лиц с поражением ОДА – сноуборда в России.	2
3.	Спортивная тренировка. Физиологические основы спортивной тренировки.	4
4.	Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.	3
5.	Планирование и учёт учебно-тренировочных нагрузок.	4
6.	Анализ соревновательной деятельности.	4
7.	Организация и проведение соревнований по парасноуборду	3
8.	Антидопинговые мероприятия.	4
Тактическая подготовка		28
Психологическая подготовка		20

		Итого:	76
Практическая подготовка			
9.	Общая физическая подготовка (ОФП)		211
10.	Специальная физическая подготовка (СФП)		257
11.	Техническая подготовка (ТП)		279
12.	Участие в соревнованиях (в часах)		44
	Контрольные (кол-во)		2
	Отборочные (кол-во)		2
	Основные (кол-во)		1
13.	Контрольные испытания		17
14.	Практики: инструкторская и судейская.		24
15.	Восстановительные мероприятия		11
16.	Медицинский контроль		17
		Итого:	860
		ВСЕГО:	936

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства могут проходить подготовку самостоятельно. Самостоятельная работа не может превышать от 10% до 20% от общего количества часов соответствующего года прохождения подготовки.

**Программный материал для групп
совершенствования спортивного мастерства**

Теория.

- 1 Техника безопасности.
- 2 Развитие и современное состояние лиц с поражением ОДА по спортивным дисциплинам
- 3 Спортивная тренировка.
- 4 Физиологические основы спортивной тренировки.
- 5 Понятие об утомлении и переутомлении.
- 6 Планирование и учёт учебно-тренировочных нагрузок.
- 7 Организация занятий на учебно-тренировочных сборах.
- 8 Организация и проведение соревнований.
- 9 Антидопинговые мероприятия.
- 10 Тактическая подготовка.
- 11 Психологическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

- 12 Общеразвивающие упражнения
- 13 Бег/прокат низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности
- 14 Кроссы
- 15 Бег высокой интенсивности
- 16 Прыжки, многоскоки
- 17 Упражнения на равновесие
- 18 Акробатика, батут, гимнастика на снарядах
- 19 Роликовые коньки/лонгборды
- 20 Спортивные игры с мячом
- 21 Плавание, прыжки в воду, игры в воде
- 22 Велосипед (шоссе и кросс)
- 23 Подвижные игры, эстафеты

Специальная физическая подготовка.

Подводящие

- 24 Имитация поворотов, спусков
- 25 Винто – угловое движение без лыж
- 26 Разгрузка сгибанием, сгибанием – разгибанием – сгибанием

Развивающие

- 27 Упражнения на гибкость в специфических позах и движениях
- 28 Упражнения на быстроту реакции
- 29 Упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание ног, поднимание туловища и т.п.)
- 30 Упражнения для развития мышц таза (вращения и повороты таза на месте и в движении)
- 31 Приседания в горнолыжной стойке
- 32 Сохранение стойки на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте

Техническая подготовка.

Специальные упражнения

- 33 Спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках
- 34 Специально–подготовительные упражнения (подводящие)
- 35 Повороты малого, среднего и большого радиуса
- 36 Прыжки на лыжах / сноубордах
- 37 Старт, стартовый разгон из калитки
- 38 Прохождение сочетаний ворот слалом – гиганта
- 39 Прохождение фигур и препятствий на трассе сноуборд – кросса
- 40 Прохождение трамплинов различной сложности, отработка полетов
- 41 Совершенствование прохождения всех видов препятствий на трассе
- 42 Упражнение на совершенствование скольжения.
- 43 Резанные повороты в открытой и закрытой стойке

Трассы

- 44 Трассы сноуборд – кросса
- 45 Трассы слалома – гиганта
- 46 Трассы супер – гиганта

Участие в соревнованиях, сдача КПН.

- 47 Участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований
- 48 Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке
- 49 Сдача зачётов по теоретической подготовке
- 50 Инструкторская практика
- 51 Судейская практика

Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства

Большую часть времени следует работать на отрезках трасс сноуборд – кросса (сноуборд), слалома–гиганта и супер–гиганта (горнолыжный спорт), совершенствуя технику и развивая специальную быстроту. Развитию специальной выносливости уделяют больше внимания на предсоревновательном этапе, тренируясь на длинных трассах или используя интервальный метод (проходя трассу по участкам с интервалами отдыха).

В зимний период тренировки в произвольных спусках на пологих склонах также следует уделить внимание продолжительному выполнению поворотов с высокой эффективностью и экономичностью (не закрепощаясь, в естественной стойке, свободно, расслаблено). Особенно

важное значение имеет произвольное катание в первые дни тренировки на снегу (в период вкатывания). Для этого желательно иметь длинный, пологий, слегка волнистый склон большой длины.

В подготовку включают упражнения на развитие способности к запоминанию трасс сноуборд – кросса и слалома – гиганта, т.е. уметь составить план последовательности и выполнения приемов на трассе. Для этого в тренировки включают прохождение трасс с хронометрированием после предварительного просмотра. Оценивают разницу времени при первом и втором прохождении трассы, наличие сбоев.

При участии в соревнованиях, особенно на незнакомом склоне, необходимо обеспечить создание у спортсмена пространственно – временного представления о рельефе и особенностях снежного покрова на предстоящих трассах. Для этого после первичного ознакомления со склоном, трассой выполняют осмотр по участкам данной трассы.

В физической подготовке основное внимание уделяют развитию ловкости, быстроте реакции, силе, гибкости, силовой выносливости и общей выносливости.

Нельзя увлекаться «накачиванием» силы в ущерб гибкости, ловкости и быстроте. После силовых упражнений нужно давать упражнения на растягивание мышц и на расслабление.

Упражнения на гибкость используют ежедневно, включая в комплекс утренней гимнастики. Каждый спортсмен должен выполнять утреннюю гимнастику, в которую включают упражнения по рекомендации.

Для развития общей выносливости в занятия включают движение с низкой и средней интенсивностью на велосипеде по шоссе и слабопересеченной местности, велопоходы, кроссовый бег, плавание.

Общая выносливость позволит выполнять большой объем учебно-тренировочной работы, что имеет весьма важное значение. Упражнения с высокой интенсивностью (спринтерский бег, прохождение трасс, многоскоки) при большой продолжительности выполнения (от 30 секунд до 2 минут) можно включать только в период подготовки к соревнованиям (за 2 – 4 недели до соревнования). Систематическая работа с высокой интенсивностью при большой длительности нагрузки приводит к переутомлению.

В летний период на леднике или на снежнике продолжают работать над техникой прохождения трасс на коротких отрезках трассы (300–600 метров). В произвольных спусках поворотами большого и среднего радиуса можно работать на длинных участках, вырабатывая естественное, нескованное положение тела, эффективное и экономное выполнение поворотов с продолжительностью физической нагрузки до 1,5 – 3 минут. Сроки проведения сборов в летний период могут быть изменены в соответствии с имеющимися природными условиями, наличием снежного покрова.

Восстановительные мероприятия.

В учебно-тренировочном процессе используют педагогические средства восстановления, рационально распределяя учебно-тренировочные средства и используя периоды отдыха, чередуя упражнения различной интенсивности и продолжительности. После силовых упражнений, многоскоков и приседаний применяют упражнения на растягивание мышц и расслабление.

В период сборов используют психологические средства восстановления: организуя культурный отдых, способствуя проявлению положительных эмоций (прослушивание любимой музыки, просмотр кинофильмов и др.) используют также медико-биологические средства восстановления (витаминизация, и др.) и физиотерапевтические средства (подводный массаж, душевые, парная и суховоздушная баня).

Инструкторская и судейская практика

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Подготовка склона.

Судейство соревнований в спортивной школе: помощь в организации и проведении соревнований. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов и проведение тренировочных занятий.

14.3. Этап высшего спортивного мастерства.

Задачи

1. Развитие скоростно-силовых качеств.
2. Развитие общей выносливости и специальной силы.
3. Совершенствование техники прохождения неровностей.
4. Совершенствование техники прохождения препятствий.
5. Совершенствование техники прыжков.
6. Совершенствование техники отдельных элементов прыжка (отталкивание, полет, приземление).
7. Повышение скорости движения.
8. Формирование мобилизационной готовности у спортсменов.
9. Поддержание уровня развития скоростно-силовой подготовленности.
10. Поддержание достигнутого уровня развития выносливости.
11. Совершенствование тактических навыков прохождения трассы.

Цели:

1. Укрепление здоровья.
2. Повышение уровня теоретических знаний.
3. Совершенствование основных элементов техники.
4. Приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга.
5. Попадание в состав спортивной сборной Сахалинской области, России.

Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства (часов)

Таблица 33

Спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»

№ п/п	Вид подготовки	Год прохождения подготовки
		Весь период
Теоретическая подготовка		
17.	Техника безопасности.	2
18.	Влияние физических упражнений на организм. Краткие сведения о строении организма человека	1
19.	Спортивная тренировка. Физиологические основы спортивной тренировки.	2
20.	Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.	2
21.	Планирование и учёт учебно-тренировочных нагрузок.	2
22.	Анализ соревновательной деятельности.	2
23.	Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту.	2
24.	Антидопинговые мероприятия.	3
Тактическая подготовка		97
Психологическая подготовка		27
Итого:		140
Практическая подготовка		
25.	Общая физическая подготовка (ОФП)	314
26.	Специальная физическая подготовка (СФП)	449
27.	Техническая подготовка (ТП)	108

28.	Участие в соревнованиях (в часах)	100
	Контрольные (кол-во)	4
	Отборочные (кол-во)	6
	Основные (кол-во)	2
29.	Контрольные испытания	17
30.	Практики: инструкторская и судейская.	60
31.	Восстановительные мероприятия	29
32.	Медицинский контроль	31
	Итого:	1108
	ВСЕГО:	1248

Таблица 34

Спортивная дисциплина «сноуборд»

№ п/п	Вид подготовки	Год прохождения подготовки
		Весь период
Теоретическая подготовка		
17.	Техника безопасности.	2
18.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм.	3
19.	Спортивная тренировка. Физиологические основы спортивной тренировки.	3
20.	Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.	4
21.	Планирование и учёт учебно-тренировочных нагрузок.	4
22.	Анализ соревновательной деятельности.	4
23.	Организация и проведение соревнований по сноуборд-кроссу	4
24.	Антидопинговые мероприятия.	5
Тактическая подготовка		49
Психологическая подготовка		28
Итого:		112
Практическая подготовка		
25.	Общая физическая подготовка (ОФП)	193
26.	Специальная физическая подготовка (СФП)	340
27.	Техническая подготовка (ТП)	310
28.	Участие в соревнованиях (в часах)	58
	Контрольные (кол-во)	2
	Отборочные (кол-во)	2
	Основные (кол-во)	2
29.	Контрольные испытания	26
30.	Практики: инструкторская и судейская.	53
31.	Восстановительные мероприятия	26
32.	Медицинский контроль	28
	Итого:	1032
	ВСЕГО:	1144

Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства могут проходить подготовку самостоятельно. Самостоятельная работа не может превышать от 10% до 20% от общего количества часов соответствующего года прохождения подготовки.

Примечание:

в зависимости от продолжительности подготовительного и соревновательного этапов, на всех этапах многолетней подготовки в тематических планах могут быть внесены изменения в

практической части в пределах установленных часов.

Программный материал для групп высшего спортивного мастерства

Теория.

1. Техника безопасности.
2. Анализ соревновательной деятельности.
3. Основы комплексного контроля в системе подготовки.
4. Планирование учебно-тренировочного процесса. Правила, организация и проведение соревнований.
5. Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж
6. Восстановительные средства и мероприятия
7. Антидопинговые мероприятия.
8. Психологическая подготовка.
9. Тактическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

10. Общеразвивающие упражнения
11. Бег/прокат низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности
12. Кроссы
13. Бег высокой интенсивности
14. Прыжки, многоскоки
15. Упражнения на равновесие
16. Акробатика, батут, гимнастика на снарядах
17. Роликовые коньки/лонгборды
18. Спортивные игры с мячом
19. Плавание, прыжки в воду, игры в воде
20. Велосипед (шоссе и кросс)
21. Подвижные игры, эстафеты

Специальная физическая подготовка.

Подводящие

22. Имитация поворотов, спусков
23. Винто–угловое движение
24. Разгрузка лыж сгибанием, сгибанием – разгибанием – сгибанием

Развивающие

26. Упражнения на гибкость в специфических позах и движениях
27. Упражнения на быстроту реакции
28. Упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание ног, поднимание туловища и т.п.)
29. Упражнения для развития мышц таза (вращения и повороты таза на месте и в движении)
30. Приседания в горнолыжной стойке
31. Сохранение стойки на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте

Техническая подготовка.

Специальные упражнения

32. Спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках
33. Преодоление неровностей рельефа, совершенствование техники прохождения фигур и препятствий на трассах.
34. Специально–подготовительные упражнения (подводящие)
35. Старт, стартовый разгон из калитки
36. Прохождение сочетаний ворот
37. Повороты с конькового шага
38. Повороты среднего радиуса
39. Повороты большого радиуса
40. Прыжки на лыжах
41. Повороты малого, среднего, большого радиуса на бугристом, неровном склоне
42. Резаные повороты, скольжение в открытой стойке в группировке

Трассы

43. Сноуборд – кросс, сноубрд-кросс (слалом)
44. Слалом – гигант
45. Супер – гигант

Участие в соревнованиях, сдача КПН.

46. Участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований
47. Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке
48. Сдача зачётов по теоретической подготовке
49. Инструкторская практика
50. Судейская практика

Методические указания по организации учебно-тренировочных занятий в группах высшего спортивного мастерства

Важным вопросом построения учебно-тренировочных занятий является реализация индивидуального подхода при организации учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании учебно-тренировочных нагрузок различной направленности на учебно-тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами, учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

Основное внимание на занятиях в летний и осенний периоды тренировки обращают на развитие физических качеств, ловкости, силы, гибкости, быстроты и общей выносливости.

Сборы в летнее время на снегу посвящают совершенствованию техники поворотов, скольжения, технике и тактике прохождения трасс, отдельных элементов, старту.

Методические принципы спортивной подготовки.

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки на этапах высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2 – 4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально–технического, финансового и др.);

- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- целенаправленное применение в учебно-тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- углубленная индивидуализация учебно-тренировочного и соревновательного процесса;

- стабилизация объемов учебно-тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в учебно-тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверх соревновательной напряженности;

- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция учебно-тренировочного процесса в микро – и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений различна и составляет от одного до трех – четырех олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптируются к самым разнообразным средствам учебно-тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимся вариантами планирования учебно-тренировочных нагрузок, методам и средствам учебно-тренировочного процесса, не удастся добиться прогресса и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность.

Техническая подготовка.

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

Педагогические задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

1. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности.

2. Обеспечение максимальной согласованности двигательной вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.).

3. Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе соревнований.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной учебно-тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

15. Учебно-тематический план (приложение 1).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «горнолыжный спорт» «сноуборд» относятся:

– 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 лиц с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Перечень спортивных дисциплин

- Спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»

Скоростной спуск - самая быстрая из всех горнолыжных дисциплин, которая проходит на самой длинной (обычно 2500-3500 м) и наименее извилистой трассе. Количество ворот — примерно 30. Горнолыжники могут развивать скорость свыше 130 км/ч. Ворота представляют собой два флага красного или синего цветов со сдвоенными древками по краям трассы. При этом размер самих флагов в скоростном спуске обычно больше, чем в других дисциплинах. Коридор трассы шириной около 30 м маркируется на снегу яркими линиями (обычно синими). На трассе располагаются естественные трамплины, на которых горнолыжник пролетает по воздуху несколько десятков метров. Соревнования предваряют три официальные тренировки. Спортсмен обязан принять участие хотя бы в одной из них.

Супергигант - скоростная дисциплина, во время которой горнолыжники проходят трассу длиной 2000-2300 м и около 40 ворот. Ворота могут быть открытыми (с прямой траекторией захода) и закрытыми (с заходом по дуге, когда вход не виден из предыдущих ворот). Ворота представляют собой два флага попеременно синего и красного цветов со сдвоенными древками по краям трассы. Коридор трассы маркируется на снегу яркими линиями. Тренировки в супергиганте не предусмотрены — разрешается только часовой визуальный осмотр трассы.

Гигантский слалом - техническая дисциплина, в которой горнолыжники преодолевают трассу длиной 1200-1500 м и примерно 50 ворот (женщины — около 40). Повороты здесь более плавные, чем в слаломе. Ширина ворот — до 8 метров. Ворота представляют собой два флага попеременно синего и красного цветов со сдвоенными древками по краям трассы. Их принято проходить в агрессивной манере, задевая древки.

Слалом - техническая дисциплина с самой короткой дистанцией (около 500 м) и самими резкими поворотами. Горнолыжники-мужчины проходят более 60 ворот (женщины — более 50) шириной 4-6 метров. По краям слаломных ворот находится по одному гибкому древку

поочередно красного или синего цветов. Спортсмен проходит ворота, как бы расталкивая вешки, чтобы оказаться на самой короткой траектории. Трасса включает в себя горизонтальные (открытые) и вертикальные (закрытые) ворота в различных сочетаниях (самые распространенные из них — "змейка" и "шпилька").

Суперкомбинация - горнолыжное двоеборье, в котором от спортсменов требуется стабильно выступить и в скоростной, и в технической дисциплине. В суперкомбинации горнолыжники обычно проводят по одной попытке в супер-гиганте и слаломе на укороченных дистанциях.

- Спортивная дисциплина «сноуборд»

Сноуборд - кросс - спортивная дисциплина сноуборда, в которой на специально подготовленной трассе состязаются в скорости от четырёх до шести спортсменов одновременно. Соревнования проводятся на трассе с перепадом высот 100—240 м, шириной не менее 30 м и с уклоном 15—18°. На трассе должны присутствовать разнообразные рельефные фигуры: валы, валики, трамплины, спайны и повороты (контруклоны). На трассе стоять вешки (палки, чаще всего из пластика, хорошо гнущиеся), флажки, стойки. Количество и расположение фигур определяется постановщиком трассы, но должно быть включено как можно большее количество вариантов, причём, таким образом, чтобы спортсмены при прохождении трассы постоянно наращивали скорость.

Все участники соревнований участвуют в квалификации — однократном или двукратном одиночном прохождении трассы на скорость. По итогам квалификации распределяются места в финальных группах (стартовый номер 1 получает спортсмен с лучшим результатом квалификации и т. д.). После проведения квалификации проводится финал, в котором участвуют 48 мужчин/24 женщины/6 человек в каждом финале либо 32 мужчины/16 женщин/4 человека в каждом финале. Первые 3 спортсмена (6 спортсменов в каждом финале) или 2 спортсмена (4 в финале) переходят из круга в круг, как определено их местом на финише в каждом финале.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально - технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие горнолыжной трассы;
- наличие трассы для сноуборд-кросса;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок (мужские, женские);
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава

России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»
(I, II, III функциональные группы)**

Таблица 35

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуаль- ного пользования	Единица измерения	Расчетна я Единица	Этапы спортивной подготовки							
				количество	Этап началь- ной подгото- вки срок эксплуатац ии (лет)	Учебно- учебно- тренировоч- ный этап (этап спортивной специализа- ции)		Этап совершенст- вования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
						количество	срок эксплуатац ии (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)
1.	Аутригеры (костыли) для поддержания баланса	пар	на обучающе- гося	-	-	1	4	1	2	1	2
2.	Горные лыжи для скоростного спуска	пар	на обучающи хся	-	-	-	-	2	1	2	1
3.	Горные лыжи для слалома	штук	на обучающи хся	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Горные лыжи для слалом- гиганта	пар	на обучающи хся	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Горные лыжи для супер- гиганта	пар	на обучающи хся	-	-	-	-	2	1	2	1
6.	Крепления горнолыжные	Комп- лект	на обучающи хся	-	-	2	1	8	1	8	1
7.	Монолыжа- боб	штук	На обучающи хся	-	-	1	6	1	4	1	2
8.	Палки горнолыжные	штук	на обучающи хся	-	-	1	2	2	1	4	1

Таблица 36

**Обеспечение спортивной экипировкой
передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная Единица	Этапы спортивной подготовки							
				количество	Этап начальной подготовки	Учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
					срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки горнолыжные	пар	на обучающе-гося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Виндстоппер горнолыжный (ветрозащитная куртка)	штук	на обучающе-гося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Защита на ноги	пар	на обучающе-гося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Защита на руки	пар	на обучающе-гося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Защита на спину	штук	на обучающе-гося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Защитный плащ	штук	на обучающе-гося	-	-	-	-	-	-	1	2
7.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающе-гося	-	-	1	2	1	2	1	2
8.	Костюм утепленный (куртка, брюки)	штук	на обучающе-гося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Кроссовки зимние	пар	на обучающе-гося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Кроссовки легкоатлетические	штук	на обучающе-гося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Маска горнолыжная (очки)	штук	на обучающе-гося	-	-	1	2	1	1	1	1

12.	Носки горнолыжные	пар	на обучающе-гося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатки горнолыжные	пар	на обучающе-гося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающе-гося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Стартовый комбинезон для скоростного спуска и супер-гиганта	штук	на обучающе-гося	-	-	-	-	1	1	1	1
16.	Стартовый комбинезон для слалома и гигантского слалома	штук	на обучающе-гося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Сумка спортивная	штук	на обучающе-гося	-	-	1	2	1	2	1	2
18.	Термобелье спортивное	Комплект	на обучающе-гося	-	-	1	2	1	1	2	1
19.	Чехол для лыж	штук	на обучающе-гося	-	-	1	4	3	4	3	4
20.	Футболка	штук	на обучающе-гося	-	-	-	-	2	1	2	1
21.	Шапка спортивная	штук	на обучающе-гося	-	-	1	1	1	1	1	1
22.	Шлем горнолыжный	штук	на обучающе-гося	1	1	1	2	1	1	1	1
23.	Шорты горнолыжные	штук	на обучающе-гося	-	-	-	-	1	1	1	1
24.	Шорты легкоатлетические	штук	на обучающе-гося	-	-	-	-	1	1	1	1

Таблица 37

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки горнолыжные	пар	6

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Барьер тренировочный для прыжков	штук	10
4.	Батут	штук	1
5.	Беговая дорожка	штук	3
6.	Беспроводная система хронометража	комплект	2
7.	Бур ручной аккумуляторный с батареей и зарядным устройством	комплект	2
8.	Велоэргометр	штук	3
9.	Вешки (диаметр 27 мм высота 55 см, цвет красный)	штук	20
10.	Вешки (диаметр 27 мм высота 55 см, цвет синий)	штук	20
11.	Вешки (диаметр 27 мм высота 180 см, цвет красный)	штук	40
12.	Вешки (диаметр 27 мм высота 180 см, цвет синий)	штук	40
13.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
14.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
15.	Дальномер для постановки трассы для супер-гиганта	штук	2
16.	Дрель электрическая	штук	1
17.	Жилет с отягощением	штук	6
18.	Канат координационный с крепежным устройством	штук	2
19.	Канторез	штук	2
20.	Кисточка (диаметр 30 мм, цвет-красный)	штук	20
21.	Кисточка (диаметр 30 мм, цвет-синий)	штук	20
22.	Коврик гимнастический	штук	6
23.	Парафины для различных температур	комплект	18
24.	Скребки для подготовки лыж (3мм, 5мм)	комплект	12
25.	Ускоритель для различных температур	комплект	18
26.	Щетки с различным ворсом	комплект	6
27.	Конус разметочный, резиновый	штук	50
28.	Конь гимнастический	штук	1
29.	Координация лестница	штук	2
30.	Крупный алмазный брусок	штук	2
31.	Мелкий алмазный брусок	штук	2
32.	Легкоатлетический барьер	штук	10

33.	Лента для ограждения трасс	штук	1000
34.	Лыжи горные	пар	10
35.	Мат гимнастический	штук	6
36.	Мостик гимнастический	штук	1
37.	Координационная платформа	штук	6
38.	Мяч гимнастический (65см, 75см)	штук	6
39.	Роторные щетки с различным ворсом	комплект	1
40.	Напильник крупной величины зубьев	штук	6
41.	Напильник средней величины зубьев	штук	6
42.	Напильник мелкой величины зубьев	штук	6
43.	Направляющая для напильников (уголок) 86°	штук	2
44.	Направляющая для напильников (уголок) 87°	штук	2
45.	Направляющая для напильников (уголок) 88°	штук	2
46.	Направляющая для напильников (уголок) 89°	штук	2
47.	Направляющая для напильников (уголок) 90°	штук	2
48.	Палка гимнастическая	штук	6
49.	Палка горнолыжная	пар	12
50.	Перекладина гимнастическая	штук	1
51.	Полотно нетканое «Фиберлен»	упаковок	6
52.	Полотно нетканое «Фибертекс»	упаковок	6
53.	Прибор для скребков	штук	1
54.	Рация с зарядным устройством	штук	6
55.	Роликовые коньки	пар	3
56.	Рулетка для постановки трасс слалома 15м	штук	2
57.	Рулетка до 15 м	штук	1
58.	Рулетка до 30 м	штук	1
59.	Сверло для снега 32 мм	штук	2
60.	Сверло для снега 35 мм	штук	2
61.	Свисток	штук	1
62.	Секундомер	штук	1
63.	Скакалка гимнастическая	штук	6
64.	Скамейка гимнастическая	штук	5
65.	Скамья для жима	штук	2
66.	Скамья для прсса	штук	2
67.	Сменный фильтр для защитной маски	комплект	2
68.	Снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс (типа ратрак)	штук	1

69.	Снегоход	штук	1
70.	Средний алмазный брусок	штук	2
71.	Станок для заточки кантов	штук	1
72.	Станок для подготовки лыж (тиски)	штук	3
73.	Стека гимнастическая	штук	2
74.	Стойко под штангу	штук	2
75.	Стол для подготовки лыж	штук	3
76.	Термометр	штук	2
77.	Утюг для подготовки лыж	штук	3
78.	Фишка разметочная плоская	штук	20
79.	Флаг, размер 50х75, цвет красный	штук	40
80.	Флаг, размер 50х75, цвет синий	штук	40
81.	Штанга для конусов для постановки трассы	штук	30
82.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	2
83.	Ящик для инструментов	штук	2

**Спортивная дисциплина «сноуборд»
(II, III функциональные группы)**

Таблица 39

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуаль- ного пользования	Единица измерения	Расчетна я Единица	Этапы спортивной подготовки							
				количество	Этап началь- ной подгото- вки срок эксплуатац ии (лет)	Учебно- учебно- тренировоч- ный этап (этап спортивной специализа- ции)		Этап совершенст- вования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	Доска для сноуборда	штук	на обучающе- гося	-	-	1	1	2	1	4	1
	Крепление для сноуборда	комп- лект	на обучающи хся	-	-	1	1	2	1	4	1
	Протез специализиров анный спортивный	комп- лект	на обучающи хся	1	3	1	2	1	2	1	1

**Обеспечение спортивной экипировкой
передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная Единица	Этапы спортивной подготовки							
				количество	Этап начальной подготовки	Учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
					срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для сноуборда	пар	на обучающе-гося	-	-	1	2	1	1	2	1
2.	Брюки для сноуборда	штук	на обучающе-гося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Варежки для сноуборда	пар	на обучающе-гося	-	-	1	2	2	1	2	1
4.	Защита для сноуборда	комплект	на обучающе-гося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм соревновательный	штук	на обучающе-гося	-	-	1	3	1	1	2	1
6.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающе-гося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Костюм спортивный для занятия в зале	штук	на обучающе-гося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	штук	на обучающе-гося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Куртка для сноуборда (утепленная)	штук	на обучающе-гося	-	-	1	2	1	2	1	1
10.	Очки защитные (маска)	штук	на обучающе-гося	-	-	1	1	1	1	2	1
11.	Перчатки для сноуборда	пар	на обучающе-гося	-	-	1	1	2	1	2	1

12.	Подшлемник (балаклава)	штук	на обучающе-гося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающе-гося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Сумка спортивная	штук	на обучающе-гося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Термобелье спортивное	штук	на обучающе-гося	-	-	1	2	1	1	2	1
16.	Термоноски (зимние) для сноуборда	пар	на обучающе-гося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Термоноски (летние)	пар	на обучающе-гося	-	-	1	1	1	1	2	1
18.	Толстовка	штук	на обучающе-гося	-	-	1	1	1	1	2	1
19.	Футболка спортивная	штук	на обучающе-гося	-	-	1	1	1	1	2	1
20.	Шлем	штук	на обучающе-гося	-	-	1	3	1	2	1	1
21.	Шорты спортивные	Комплект	на обучающе-гося	-	-	1	1	1	1	2	1
22.	Чехол для сноуборда	штук	на обучающе-гося	-	-	1	2	1	2	1	1

Таблица 41

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
	Бревно гимнастическое	штук	1
	Брусья гимнастические	штук	1
	Батут	штук	1
	Вешки (диаметр 25 мм высота 160 см, цвет красный)	штук	30
	Вешки (диаметр 25 мм высота 160 см, цвет синий)	штук	30
	Вешки (диаметр 27 мм высота 55 см, цвет красный)	штук	30
	Вешки (штанга) диаметр 27 мм высота 180 см, цвет синий	штук	30
	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	2

Снегоуплотнительная машина (ратрак/снегоход) с комплектом приспособлений для прокладки трасс для сноуборда	штук	1
Дальномер (рулетка)	штук	1
Доска для сноуборда	штук	6
Дрель (бур) аккумуляторная	комплект	1
Жилет с отягощением	штук	6
Измеритель скорости ветра	штук	1
Калитка стартовая	штук	1
Каток для укладки слаломных трасс (ручной)	штук	1
Кисточка диаметр 30мм, цвет красный	штук	20
Кисточка диаметр 30мм, цвет синий	штук	20
Канат с флажками для ограждения трасс	штук	1000
Парафины для различных температур	комплект	18
Оборудования для хронометража	штук	1
Канторез	штук	2
Кисточка (диаметр 30 мм, цвет-красный)	штук	20
Кисточка (диаметр 30 мм, цвет-синий)	штук	20
Скребки для подготовки лыж и сноубордов (3мм, 5мм)	комплект	6
Ускоритель для различных температур	комплект	18
Щетки с различным ворсом для подготовки лыж и сноубордов	комплект	2
Конь гимнастический	штук	1
Крепления для сноубордов	комплектов	6
Мат гимнастический	штук	6
Мостик гимнастический	штук	2
Мяч набивной (медицинбол), от 1 до 5 кг	комплект	3
Роторные щетки с различным ворсом	комплект	1
Перекладина гимнастическая	штук	1
Полотно нетканое «Фиберлен»	упаковок	6
Полотно нетканое «Фибертекс»	упаковок	6
Помост тяжелоатлетический	штук	1
Пояс утяжелительный	штук	6
Прибор для заточки скребков	штук	1
Раии	комплект	4
Сани спасательные	штук	2
Секундомер	штук	1

	Скакалка гимнастическая	штук	6
	Скамейка гимнастическая	штук	2
	Скейтборд (роликовый) или лонгборд (роликовый), или маунтинборд	штук	6
	Сменный фильтр для защитной маски	комплект	1
	Снегоход	штук	1
	Стаби (маленькие вешки для постановки трасс)	штук	100
	Станок для заточки кантов сноуборда	штук	1
	Станок для подготовки сноубордов	штук	1
	Стенка гимнастическая	штук	8
	Термометр для определения температуры снега	штук	1
	Термометр наружный	штук	2
	Утюг для подготовки лыж и сноубордов	штук	1
	Утяжелитель для ног	комплект	6
	Утяжелитель для рук	комплект	6
	Флаг на древках для разметки трасс сноуборда (красный, синий)	штук	100
	Шейптул	штук	6
	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
	Шуруповерт аккумуляторный	штук	1

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в СШОР, экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием осуществляется в соответствии с требованиями Приложения № 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (Утвержден Приказом Министерства спорта РФ от 28.11.2022 г. № 1084) из расчета на 1-го спортсмена, проходящего спортивную подготовку в СШОР.

18. 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 на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом

Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.10.2021, регистрационный № 659043), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), 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 спорту», утвержденным 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 и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного 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.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Перечень информационного обеспечения

Список используемой литературы.

1.	Александрова Г.В. Методические проблемы моделирования специальной подготовленности квалифицированных спортсменов. Управление в процессе тренировки квалифицированных спортсменов / Г.В. Александрова. – Киев, КГИКЖ, 1985.-с.161-165.
2.	Бондарев И.П. Руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата / И.П. Бондарев, Т.Я. Белоусова, П.Н. Мирошниченко. – М., 2011. – 80 с
3.	Горайнов А. Горные лыжи и сноуборд / А. Горайнов. – М.: РИПОЛ, 2004. – 240 с.
4.	Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – 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.Г. Абалян – М.: Дивизион, 2011. – 56 с.
8.	Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник/Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
9.	Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник/Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – Т. 1. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с. с ил
10.	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.

11.	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.
12.	Сладкова Н.А. Функциональная классификация в паралимпийском спорте/ Н.А. Сладкова. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с
13.	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.
14.	Хомская Е.Д. Нейропсихология 4 издание.-СПб. Питер, 2005.-496 с: ил.-(Серия «Классический университет» учебник.
15.	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.

Перечень Интернет-ресурсов

16.	Официальный сайт Федерации спорта лиц с поражением ОДА России:	http// www.fpoda.paralymp.ru
17.	Всемирное антидопинговое агентство ВАДА (WADA)	http://www.wada-ama.org/
18.	Министерство спорта Российской Федерации	http://www.minsport.gov.ru/
19.	Официальный сайт Паралимпийского комитета России	http// www.paralymp.ru
20.	Российское антидопинговое агентство РУСАДА	http://www.rusada.ru/
21.	Официальный сайт Международного паралимпийского комитета	http://www.paralympic.org
22.	Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России	http://www.fgssr.ru/
23.	Официальный сайт Международной спортивной ассоциация колясочников и ампутантов	http://www.iwasf.com
24.	ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»	http://fcpsr.ru
25.	Министерство спорта Сахалинской области	http:// stimol.admsakhalin.ru
26.	ГАУ ДО «СШОР по горнолыжному спорту и сноуборду»	http:// sakhalpineski.net/

Антидопинг

27.	Всемирный антидопинговый кодекс
28.	Общероссийские антидопинговые правила
29.	Международные стандарты ВАДА
30.	Запрещенный список субстанций и методов
31.	Международный стандарт по терапевтическому использованию
32.	Международный стандарт по тестированию и расследованиям

Учебно-тематический план

Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских 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 базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	≈ 14/20	июнь	Понятийность.

	судейства. Правила вида спорта			Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-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 олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	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 вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. 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	≈ 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	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		

спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/не дотренированность	≈ 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 спортивного мастерства	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	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника

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

			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--