

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБУ ДО «Московская  
горнолыжная академия»

\_\_\_\_\_  
01 октября 2024 г. Е.Н. Кузьмина

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду  
спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»  
(горнолыжный спорт)**

Москва  
2024

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по горнолыжному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 г. № 1082 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

«Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» – вид спорта, включающий в себя 21 дисциплину. Учреждение осуществляет спортивную подготовку по отдельным дисциплинам, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «горнолыжный спорт (далее – «горнолыжный спорт»).

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

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

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

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

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

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

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

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

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется на средства бюджета города Москвы в соответствии с Государственным заданием, на реализацию которого выделяются финансовые средства в виде субсидии. Так же Учреждением могут привлекаться внебюджетные средства в соответствии с законодательством Российской Федерации. На приобретение спортивного инвентаря и оборудования ежегодно выделяется целевая субсидия.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт				
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	9	До года	6
			Свыше года	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	11	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	Все периоды	1

#### 4. Объем Программы

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учено-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
<b>Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт</b>						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	624-728	728-832

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

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

учебно-тренировочные мероприятия:

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

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

спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

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

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

### ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»				
контрольные	1	2	5	7
отборочные	-	2	3	5
основные	1	1	2	4

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

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

Учебно-тренировочный-процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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.

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

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

**Годовой учебно-тренировочный план по спорту спорт лиц с интеллектуальными нарушениями  
(горнолыжный спорт)**

№п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6	5	5-4	3	1	1
		1.	Общая физическая подготовка	65-90	90-125	124-147	147-173
2.	Специальная физическая подготовка	72-100	103-133	133-154	155-170	170-205	205-226
3.	Техническая подготовка	80-90	90-120	120-170	170-200	204-220	220-245
4.	Тактическая подготовка	4-4	4-4	7-8	10-20	20-25	25-30
5.	Теоретическая подготовка	5-7	7-10	10-12	12-20	20-25	25-30
6.	Психологическая подготовка	5-7	7-10	10-12	12-20	20-25	25-30
7.	Спортивные соревнования	1-2	1-2	1-3	1-4	1-3	1-3
8.	Интегральная подготовка	2-9	9-10	10-12	12-15	15-20	20-30
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-520	520-624	624-728	728-832

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы</b>	В течение года

		<b>обучающихся:</b> - 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);	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

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

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

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

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

План предусматривает освоение обучающимися следующих тем:

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

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

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

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

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

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо

реализовывать дополнительные образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### План профилактических антидопинговых мероприятий

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

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разрешение на терапевтическое использование,</li> <li>- отбор и обращение с пробами,</li> <li>- лабораторный анализ,</li> <li>- обработка результатов,</li> <li>- необходимые расследования или разбирательства,</li> <li>- окончательное решение по апелляции,</li> <li>- приведение в исполнение последствий нарушения.</li> </ul> <p>- Участие спортсмена в процессе тестирования: получение уведомления, сдача пробы, заполнение протокола допинг-контроля. Правила поведения спортсмена.</p> <p>9. Лекция</p> <p>- Международный и национальный пулы тестирования, их отличия. Необходимость регистрации в ADAMS для спортсменов, состоящих в пулах тестирования. Требования к предоставлению данных о местонахождении.</p>		
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

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

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

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

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

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

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

## **III. Система контроля**

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

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 интеллектуальными

нарушениями»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

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

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивной дисциплины горнолыжный спорт;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» 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 интеллектуальными нарушениями»;

изучить антидопинговые правила;

не иметь нарушений антидопинговых правил;

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

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

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

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 интеллектуальными нарушениями»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучать антидопинговые правила;

не иметь нарушений антидопинговых правил;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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 их нарушений;

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

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

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для дисциплины горнолыжный спорт					
Бег на 30 м сходу	с	Не более		Не более	
		6,7	7,5	6,6	7,4
Прыжок в длину с места	см	Не менее		Не менее	
		80	70	81	71
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
		5	3	6	4
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее		Не менее	
		7	5	8	6
Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
		11,6	12,2	11,5	12,1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Для дисциплины горнолыжный спорт			
Бег на 60 м сходу	с	Не более	
		12,0	12,5
Прыжок в длину с места	см	Не менее	
		125	105
Бег на 800 м	Мин, с	Не более	
		5.30	5.50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
		5	3
	Количество раз	Не менее	

Поднимание туловища из положения лежа на спине		9	7
Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
		11,4	12,0
Подтягивание на перекладине	Количество раз	Не менее	
		4	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
		-	5
Наклон вперед из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп	см	4	
Уровень спортивной квалификации			
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается	
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,	
3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Для дисциплины горнолыжный спорт			
Бег на 100 м сходу	с	Не более	
		14,0	14,9
Прыжок в длину с места	см	Не менее	
		180	160
Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
		20	16
Поднимание туловища лежа на спине	Количество раз	Не менее	
		20	15
Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
		9,5	10,4
Подтягивание на перекладине	Количество раз	Не менее	
		6	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
		-	10

Наклон вперед из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп	см	5	
Бег на 6 мин	м	Не менее	
		1200	1000
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
<b>Для дисциплины горнолыжный спорт</b>			
Бег на 100 м	с	Не более	
		12,9	14,0
Прыжок в длину с места	см	Не менее	
		225	190
Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
		30	25
Поднимание туловища лежа на спине	Количество раз	Не менее	
		30	20
		10	-
Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
		8,9	9,1
Подтягивание на перекладине	Количество раз	Не менее	
		10	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
		-	20
Наклон вперед из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп	см	6	
Бег 6 мин	м	Не менее	
Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «мастера спорта России»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

Режимы учебно-тренировочной работы в Учреждении разработаны для каждого этапа подготовки и служат для реализации задач, характерных для

каждого этапа подготовки, с учётом спортивной, обучающей, коррекционно-развивающей и воспитательной специфики.

Чамоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые спортсмены, при этом обладая интеллектуальными нарушениями, наши спортсмены добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают даже лучше их, - чему есть множество примеров.

Горнолыжный спорт с каждым годом завоевывает все большую популярность. Это отличное средство активного отдыха. Занятие горнолыжным спортом оказывает разностороннее влияние на организм человека. Прохождение спусков различной крутизны и рельефа вовлекает в работу большие группы мышц и воздействует на развитие и укрепление основных функциональных систем организма, в первую очередь, на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Разнообразные условия занятий на лыжах способствуют формированию двигательных качеств, выносливости, силы, ловкости. Во время занятий у лыжников воспитываются морально-волевые качества - дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей любого характера.

В настоящее время в программу по горнолыжному спорту включены 10 видов соревнований: пять среди мужчин и пять среди женщин: скоростной спуск, слалом, гигантский слалом, супергигант и супер-комбинация. Правила для всех видов одинаковы, но трассы разные. Всего разыгрывается 10 комплектов наград.

1. Скоростной спуск. В скоростном спуске самые длинные трассы из всех видов горнолыжного спорта, а спортсмены развивают высокие скорости (свыше 100 км/ч). Спортсмены по одному проходят дистанцию один раз. Соревнования выигрывает спортсмен, показавший наилучший результат.

2. В слаломе спортсменам необходимо пройти трассу, размеченную воротами, расположенными по отношению друг к другу ближе, чем в других дисциплинах. Количество ворот зависит от длины трассы и перепада высот. Слалом наиболее сложная в техническом отношении дисциплина. На соревнованиях спортсменам необходимо преодолеть две различные трассы, из суммы результатов и складывается итоговое время.

3. Гигантский слалом. В гигантском слаломе минимальное расстояние между воротами на трассе, которую проходят спортсмены, расположены не менее 30 метров друг от друга. Количество ворот зависит от длины трассы и перепада высот. Результат складывается из прохождения двух различных трасс.

4. Супер-гигант. Супер-гигант относится к скоростным видам программы, представляет собой дисциплину, объединяющую в себе скоростной спуск и гигантский слалом. Со скоростным спуском супер-гигант схож скоростью, которую развивают спортсмены. С гигантским слаломом траекторией трассы. Спортсмены проходят трассу, где расстояние между воротами больше, чем в гигантском слаломе. На прохождение трассы дается только одна попытка.

5. Супер-комбинация. Супер-комбинация представляет собой вид программы, объединяющий в себе одну трассу супер-гиганта и одну трассу слалома. Результат определяется по сумме прохождения двух трасс.

Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

Структура многолетней подготовки

Подготовка спортсменов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели - воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов.

Достижение указанной цели зависит:

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

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики и восстановительных мероприятий.

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Учреждении. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки.

Группы начальной подготовки формируются из лиц, имеющих физический недостаток, который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий и имеющих медицинский допуск к занятиям спортом. Основные задачи:

1. Физкультурно-оздоровительная: разносторонняя физическая подготовка, овладение основами техники избранного вида спорта, укрепление здоровья;
2. Коррекционно-образовательная: обучение новым двигательным умениям и навыкам, автоматизация имеющегося круга двигательных умений и навыков; углубленная физическая реабилитация;
3. Воспитательная: социальная адаптация и интеграция; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе из лиц, прошедших начальную подготовку не менее одного года, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов: базовой подготовки; спортивной специализации.

Основные задачи, включающие спортивное, образовательное, коррекционное и воспитательное направления:

1. Дальнейшее развитие физических качеств; углубленная физическая реабилитация; повышение уровня функциональной подготовленности;
2. Совершенствование технико-тактических навыков избранной спортивной дисциплины; приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
3. Воспитание специальных психологических качеств (стрессоустойчивость, переключаемость, целеполагание);
4. Приобретение соревновательного опыта и ориентир на достижение стабильных результатов в ходе выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (горнолыжный спорт);
5. Воспитание устойчивой мотивации на занятия спортом и достижение спортивного результата;
6. Укрепление здоровья спортсменов;
7. Социальная адаптация и интеграция;
8. Выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным учебно-тренировочным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях.

На этом этапе подготовки следует показывать стабильные результаты выступлений на российских и международных турнирах.

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

Основные задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

1. Дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности с учетом нозологической специфики;
2. Совершенствование соревновательного опыта;
3. Повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
4. Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
5. Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
6. Сохранение здоровья спортсменов; углубленная физическая реабилитация.

Этап высшего спортивного мастерства.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив Мастера спорта РФ и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа не ограничивается, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи этапа:

- 1 Освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
2. Совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности, психологической устойчивости и мотивации на достижение высоких спортивных результатов;
3. Достижение результатов, определяющих уровень спортивных сборных команд Российской Федерации;
4. Углубленная физическая реабилитация;
5. Высокий уровень социализации спортсменов;
6. Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих учебно-спортивную подготовку по программе в Учреждении — 40 лет.

Максимальный возраст лиц, проходящих учебно-спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается, при условии выполнения требований к результатам реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства.

Организация учебно-тренировочного процесса в рамках настоящей Программы в Учреждении осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями по а.ф.к. с учетом

возраста, пола, функционального класса и состояния здоровья в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт).

Группы комплектуются из числа лиц наиболее способных к занятиям горнолыжным спортом, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к горнолыжному спорту и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в Учреждение.

В отдельных случаях спортсмены, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в группы в порядке исключения по решению совета тренеров-преподавателей, при условии, что эти спортсмены имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение календарного года. Основными формами учебно-тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Спортивная подготовка осуществляется на спортивных сооружениях и объектах Учреждения, соответствующих требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре организаций и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт).

Программа определяет основные направления и условия в период прохождения спортсменами спортивной подготовки в Учреждении на этапе начальной подготовки, на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства, в соответствии с требованиями Федерального стандарта по спортивной подготовке по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт), и имеет следующую структуру:

пояснительная записка; нормативная часть; методическая часть; система контроля и зачетные требования; перечень информационного обеспечения; план спортивных мероприятий.

При разработке Программы учтены и применялись следующие основные принципы и подходы:

1. Единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям;
2. Программно-целевой подход к организации учебно-тренировочной и спортивной подготовки;
3. Индивидуализация спортивной подготовки;

4. Единство общей и специальной спортивной подготовки;
5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки;
6. Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
7. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
8. Единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. На протяжении всего периода спортивной подготовки в Учреждении лица, осуществляющие спортивную подготовку, проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; переход от обще-подготовительных средств к наиболее специализированным; увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки; постепенное, планомерное увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок; повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к продолжительности учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом этапов реализации Программы по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт),

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Спортивная подготовка включает следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- интегральная подготовка;
- восстановительные мероприятия.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт) представлено в таблице:

Таблица. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
<b>Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт</b>						
Общая физическая подготовка (%)	24-36		13-17		13-17	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	22 - 28		22 - 28		17-22	24-33
Техническая подготовка (%)	30-35		35-42		3ё-38	22-28
Тактическая подготовка (%)	2-4		7-1		11-15	11-15
Психологическая подготовка (%)	0-2		1 - 4		1 - 4	1 - 4
Теоретическая подготовка (%)	0-2		1-3		1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	1-3		1-4		1 - 3	1 - 3
Интегральная подготовка (%)	2-9		105		3-7	2-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2		1-4		1-5	3-7

#### Объем соревновательной деятельности

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт):

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт);

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт);

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт) представлены в таблице 3.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

При воспитании физических качеств и совершенствовании функциональных возможностей организма спортсмена различной квалификации и возраста, спортивная тренировка предполагает использование определенных рекомендаций положительной динамики больших учебно-тренировочных нагрузок, циклических средств физической подготовки спортсмена в отдельных занятиях на этапах годовых циклов учебно-тренировочного процесса.

Для достижения высоких результатов по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт) требуется очень напряженная учебно-тренировочная работа.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт) от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства является преобладание предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения учебно-тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами — через 3-4 дня.

Известно, что малые учебно-тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого учебно-тренировочного эффекта, поэтому тренер-преподаватель по а.ф.к. использует большие и предельные величины. Это предусматривает на

каждом новом этапе предъявление к организму спортсменов требований, близких к пределу его функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма, характерных для каждого возрастного периода. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Каждая учебно-тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

На каждом этапе тренировки спортсмены должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях. Хотя подобное утомление характеризуется снижением работоспособности, но является временным и в спорте выступает как фактор, который обеспечивает усиление восстановительных процессов, мобилизацию энергетических ресурсов организма. Таким образом, благодаря утомлению происходит повышение работоспособности. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и, если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышает слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован спортсмен, тем он медленнее доходит до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе, и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только те спортсмены, которые знают, для чего и почему они проходят такую жесткую тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

Учебно-тренировочный процесс строится с учетом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объема работы;

- увеличение годового объема соревновательной нагрузки с учетом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряженность всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счет варьирования способов распределения объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объема технико-тактической работы, выполняемой в приближенных к соревновательным условиям;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов принятия решений в ситуации неопределенности в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающиеся в постепенном увеличении интенсивности учебно-тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очередность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала;
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

Предельные объемы учебно-тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении определяются тренером-преподавателем по а.ф.к. с учетом пола, функционального класса, задач учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсменов.

Самостоятельная работа занимающихся может составлять до 20% от общего объема годового учебно-тренировочного плана.

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю определяется в астрономических часах (верхний показатель ячейки этапного норматива «количество часов в неделю» и «общее количество часов в год» в соответствии с этапом подготовки) или академических часах (нижний показатель ячейки этапного норматива «количество часов в неделю» и «общее количество часов в год» в соответствии с этапом подготовки).

Учебно-тренировочный процесс в годовых циклах системы спортивной подготовки построен на основе закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы, в полном соответствии с научно обоснованными принципами спортивной тренировки и предусматривает:

- структуру и содержание учебно-тренировочного процесса отдельных занятий, недельных микроциклов, этапов и периодов спортивной подготовки; продолжительность этапов, периодов спортивной подготовки;
- количество учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных дней, дней отдыха;

- объем и соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок средств физической подготовки;

- соотношение физической, технической, тактической сторон спортивной подготовки; системность средств и методов тренировки.

Учебно-тренировочные программы различных по напряженности, специфичности и направленности тренировочных занятий, недельных микроциклов, этапов, периодов распределены в структурах годовых циклов таким образом, что их выполнение обеспечит решение двух основных задач каждого годового цикла тренировки.

Первая задача — повышение уровня общей специализированной физической подготовленности, специальной физической подготовленности, технической подготовленности, тактической подготовленности, психологической подготовленности по сравнению с предыдущим годом. Вторая задача — достижение и сохранение высокого уровня спортивной формы в соревновательном периоде, успешные выступления в основных соревнованиях сезона.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные, главные). В годичном цикле спортивной подготовки выделяются 3 периода:

- подготовительный период от 5 до 7 месяцев (этапы: общеподготовительный, специально-подготовительный);

- соревновательный период от 1,5 до 5 месяцев (этапы: предварительный, специальной подготовки);

- переходный период от 3 до 6 недель (этапы: переходно-подготовительный, активного отдыха).

В настоящее время в связи с интенсификацией учебно-тренировочного процесса, увеличением количества соревнований, включением в календарь летних соревнований экспериментально обоснована эффективность планирования годичного цикла тренировки по типу сдвоенного цикла. Каждый из полуциклов включает подготовительный и соревновательный периоды.

В зависимости от спортивной дисциплины и планируемых показателей соревновательной деятельности применяется одноцикловое планирование; двухцикловое планирование; трехцикловое планирование; «сдвоенный» цикл; «строенный» цикл:

Периоды	Задачи	Этапы	Преимущественная направленность тренировки
Подготовительный период	укрепление здоровья спортсменов; совершенствование общей и специальной физической подготовленности; изучение и совершенствование отдельных элементов техники.	Обще-подготовительный	ОФП, СФП, СТП
		Специально-подготовительный	освоение соревновательных программ, развитие специальных физических качеств, достижение запланированных результатов;
Соревновательный период	совершенствование техники и тактики; дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности; повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях; достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.	предварительный	тренировка по соревновательной программе
		специальной подготовки	определение наивысших возможностей организма спортсмена;

Переходный период	полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного периода; физическое и психическое восстановление.	Переходно-подготовительный	Снижение общей физической нагрузки, корректировка планов подготовки;
		активного отдыха	дальнейшее снижение нагрузки, активный отдых, реабилитация, лечение травм.

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности спортсмена решаются последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности учебно-тренировочных нагрузок. С этой целью наряду с периодами и этапами подготовки вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла — мезоциклы.

Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3—12 микроциклов).

По направленности решаемых задач можно выделяются следующие виды мезоциклов:

развивающий — развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности;

поддерживающий — поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности; реализации спортивной формы реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки;

восстанавливающий — восстановление деятельности отдельных органов и систем спортсмена, снижение тренировочной нагрузки.

Основу планирования учебно-тренировочного процесса составляют типовые 7-дневные микроциклы, направленные на решение специфических задач каждого периода и этапа годичного цикла подготовки. В практике различных спортивных дисциплин встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов. В зависимости от поставленной цели и реализуемых задач, места в системе годичной подготовки, выделяются следующие виды микроциклов:

- собственно учебно-тренировочные микроциклы (обще-подготовительные, специально-подготовительные);
- подводящие;
- соревновательные;

- восстановительные.

«Набор» микроциклов и порядок их сочетания определяется общей логикой учебно-тренировочного процесса и конкретными особенностями того или иного его этапа.

## Программный материал для практических занятий

### Теоретическая подготовка

Целью подготовки по данной предметной области является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретических, методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме, с участием представителя. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт), спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях горнолыжным спортом и другие. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире; знание теории и практики вида спорта;
- знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма.

Примерный перечень тем и содержание теоретических занятий:

ТЕМА: «Физическая культура и спорт в России». Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура — часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Детско-юношеские спортивные школы: ее задачи и содержание деятельности. Права и обязанности занимающегося в Учреждении. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.

ТЕМА: «Состояние и развитие вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт) в России».

Значение и место вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт) в Российской системе физического воспитания.

Характеристика вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт), как вида спорта.

Развитие материальной базы для занятий горнолыжным спортом.

Выступление российских спортсменов горнолыжников на международных соревнованиях (Паралимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских горнолыжников.

ТЕМА: «Состояние и развитие вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт)— лыжных гонок в России».

Значение и место вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт) в Российской системе физического воспитания.

Характеристика вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт) как вида спорта.

Развитие материальной базы для занятий лыжными гонками.

Выступление Российских спортсменов-лыжников на международных соревнованиях (Паралимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских лыжников.

ТЕМА: «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся».

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функций мышечной и сердечно-сосудистой системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий горнолыжным спортом. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка и адаптация. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологические изменения в организме при занятиях спортом «спорт лиц с

интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт). Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

ТЕМА: «Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена». Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях спортом. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Гигиенические значения естественных сил природы (солнце, воздух и вода), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его значение для сохранности и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим.

Контроль за весом тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

ТЕМА: «Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж». Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований в Учреждении, показания и противопоказания при занятиях спортом «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт). Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и степени подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Измерение показателей самоконтроля при правильном и неправильном построении тренировочных занятий. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями - горнолыжным спортом, лыжными гонками, плаванием. Противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа.

ТЕМА: «Техника. Основы методики обучения и тренировки». Роль техники в достижении высот спортивного мастерства в горнолыжном спорте. Понятие о тактике, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих горнолыжников по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство учебно-тренировочного процесса. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов:

сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности. Основы методики обучения технике горнолыжного спорта. Методика совершенствования техники и исправление ошибок. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий. Тренировка как основная форма занятий. Примерное содержание учебно-тренировочных занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Индивидуальные задания. Совершенствование процесса тренировки. Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь. Специфические принципы спортивной тренировки горнолыжника, особенности проведения занятий в средне и высокогорье. Периодизация спортивной тренировки. Задачи, средства, сроки периодов и этапов.

ТЕМА: «Техника. Основы методики обучения и тренировки». Роль техники в достижении высот спортивного мастерства в горнолыжном спорте. Понятие о тактике, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих горнолыжников по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство учебно-тренировочного процесса. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности. Основы методики обучения технике горнолыжного спорта. Методика совершенствования техники и исправление ошибок. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий. Тренировка как основная форма занятий. Примерное содержание учебно-тренировочных занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Индивидуальные задания. Совершенствование процесса тренировки. Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь. Специфические принципы спортивной тренировки горнолыжника, особенности проведения занятий в средне- и высокогорье. Периодизация спортивной тренировки. Задачи, средства, сроки периодов и этапов.

ТЕМА: «Основные виды спортивной подготовки». Морально-волевая подготовка - что такое воля: какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям. Физическая подготовка горнолыжников в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая

характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов техники. Классификация упражнений, используемых в тренировке горнолыжника. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Методика использования средств общей и специальной физической подготовки в круглогодичной тренировке. Понятие об уровне интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Равномерный, переменный, повторный и интервальный методы и круговая форма тренировки. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

ТЕМА: «Правила, организация и проведение соревнований». Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение.

Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Подготовка трасс и мест проведения разминки. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнования в виде спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями по горнолыжному спорту. Работа секретариата, судейских бригад на старте и финише, судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований.

ТЕМА: «Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт). Правила поведения на склоне и пользования подъемником. Правила подъема по склону и спуска с гор на горных лыжах. Падение и поведение спортсмена при падении и после падения. Посадка и сход с подъемника. Поведение при подъеме на канатной дороге. Влияние горного климата на организм и акклиматизация спортсменов.

#### Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Процесс спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт) в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждым этапом подготовки и спецификой вида спорта.

Изучаемый материал распределяется Программой по годам в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью лиц, проходящих спортивную подготовку, на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе — круглогодично.

Планирование занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебно-тренировочного плана и годового графика распределения часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий. Учебно-тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных

нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях занимающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (горнолыжный спорт), получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике вида спорта, методике обучения тренировке, судейству соревнований.

На практических занятиях спортсмены овладевают техникой выполнения упражнений горнолыжного спорта, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. С ростом спортивного мастерства в учебно-тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП.
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок: каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства - многолетняя планомерная тренировка. В процессе подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Рациональная подготовка спортсменов строится с учетом:

- правильной постановки очередных учебно-тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годовых циклах;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамики физической подготовленности;

- основных принципов тренировки, как учебно-тренировочного процесса: сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, прочности, доступности;
- основных принципов распределения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле;
- закономерностей развития и становления спортивной формы; календаря спортивных соревнований.

#### Физиологические особенности спорта лиц с интеллектуальными нарушениями

Лица с интеллектуальными нарушениями имеют своеобразие системы управления движениями в результате расстройства ее высших иерархических уровней. Основные классификации задержек психического развития строятся по степени тяжести, а также по этиопатогенетическому принципу.

Олигофрения — это группа различных по этиологии и патогенезу болезненных состояний, которые характеризуются в первую очередь двумя особенностями:

преобладанием интеллектуального дефекта; отсутствием проградентности (прогрессирования).

По степени тяжести интеллектуального дефекта различают разные степени олигофрении: легкая — дебильность; средней тяжести — имбецильность; тяжелая — идиотия.

У лиц с интеллектуальными нарушениями наблюдается недоразвитие целеноправленности деятельности, при отсутствии необходимого направляющего воздействия они приступают к выполнению поставленной задачи без должной предварительной ориентировки на ней. При столкновении с определенными препятствиями и трудностями в процессе деятельности обнаруживают тенденцию производить такие действия и операции, которые уводят их в сторону от первоначальной цели.

В результате органического поражения мозга у лиц с интеллектуальными нарушениями прослеживается ряд особенностей высшей нервной деятельности, затрудняющих формирование навыков.

Слабость замыкательной функции коры головного мозга, приводящая к слабой дифференцировке уже выработанных условно-рефлекторных связей, при их формировании требуется большое количество повторений. Уже сформированные связи без длительного подкрепления имеют тенденцию быстро утрачиваться. Этот недостаток приводит к тому, что у умственно отсталых формирование любого навыка требует специально организованной длительной работы.

Неуравновешенность процессов возбуждения и торможения затрудняет локализацию процесса возбуждения при формировании навыка.

Поэтому для умственно отсталых характерно затрудненное формирование всех видов навыков: двигательных, интеллектуальных, сенсорных, поведения, общения и других.

Возрастные особенности лиц с интеллектуальными нарушениями

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

При планировании спортивных результатов по 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.

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю по а.ф.к. необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. В возрасте 6 - 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера-преподавателя.

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

В возрасте 11 - 13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п.

При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

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

С 18 лет тренер — преподаватель по а.ф.к. безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся.

#### 15. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и 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	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.

	обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	26/40	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	28/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
	История возникновения олимпийского движения	140/214	октябрь	Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК).
	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.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	140/214	январь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	130/213	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 спортивной дисциплины 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 спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	200	сентябрь	Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Психологическая подготовка	400	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Спортивные соревнования	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.
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	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

				спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями х» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

интеллектуальными нарушениями».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Для оказания услуг по спортивной подготовке по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и проведению спортивных соревнований используется:

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

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

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

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

- СК «Севастопольский проспект» (адрес: 117152, г. Москва, пр-кт Севастопольский, напротив вл. 6б)

- арендуемые спортивные залы и площадки.

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

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

На спортивных объектах располагаются медицинские пункты, оборудованные в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий) с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230 ) и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование			
	Е	д	Расчетная
			Этапы спортивной подготовки

Наименование		единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, III функциональные группы)</b>										
Крепления	комплект	На обучающегося	1	3	2	3	4	3	6	3
Лыжи	пар	На обучающегося	1	2	2	2	4	1	6	1
Палки	пар	На обучающегося	1	1	1	2	2	1	1	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт</b>		
Ботинки горнолыжные	пар	6
Маска горнолыжная (очки)	штук	6

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, III функциональные группы)</b>										
Ботинки горнолыжные	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
Виндстоппер горнолыжный (ветрозащитная куртка)	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Защита на ноги	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

Защита на руки	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Защита на спину	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
Защитный плащ	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
Маска горнолыжная (очки)	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Перчатки горнолыжные	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Стартовый комбинезон для скоростных видов спорта	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Стартовый комбинезон для технических видов спорта	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Чехол для лыж	штук	На обучающегося	-	-	1	4	3	4	3	4
Шорты горнолыжные защитные	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт		
Барьеры тренировочные для прыжков	штук	10
Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
Гантели переменной массы от 3 до 2 кг	комплект	3
Жилет с отягощением	штук	6
Канат координационный с крепежным устройством	штук	2
Коврик гимнастический	штук	6
Конусы разметочные, резиновые	штук	30
Координационная лестница	штук	1
Крепления лыжные	комплект	6
Лента для ограждения трасс	метр	1000
Лыжи горные	пар	6
Мат гимнастический	штук	6
Мостик гимнастический	штук	1
Мячи гимнастические (фитболы), 65 см, 75 см	штук	6
Палки гимнастические	штук	6
Палки горнолыжные	пар	6
Перекладина гимнастическая	штук	1
Свисток	штук	1
Секундомер	штук	1
Скакалка гимнастическая	штук	6
Скамейка гимнастическая	штук	3
Снегоход	штук	1
Станок для заточки кантов горных лыж	штук	1

Станок для подготовки лыж (тиски)	штук	1
Стенка гимнастическая	штук	2
Термометр	штук	2
Шлем горнолыжный	штук	6

#### 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 тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями", а также 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 лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту", утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", 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 от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом "Специалист по

обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

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

### **Перечень информационного обеспечения**

1. Александрова Г.В. Методические проблемы моделирования специальной подготовленности квалифицированных спортсменов. Управление в процессе тренировки квалифицированных спортсменов / Г.В. Александрова. — Киев, кгикж, 1985.4161-165.

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. Булгакова Н.Ж. Шавание ДОС.М: Физическая культура и спорт , 2001 \_400с.

4. Горяйнов А. Горные лыжи и сноуборд / А. Горяйнов. — М.: РИПОЛ, 2004. - 240 с.

5. Евсеев СП. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / СП. Евсеев, Л.В. Шапкина. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.

6. Евсеев СП. 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.

7. Зырянов В.А., Л.П. Ремизов. Техника горнолыжного спорта— М.: Физкультура и спорт, 1986. — 199 с.

8. Кравцов А.М. Современные подходы в подготовке горнолыжников и сноубордистов высокой квалификации / ХМ. Кравцов, А.Г. Абалян — М.: Дивизион, 2011. — 56 с.

9. Курамшин ЮФ. Теория и методика физической культуры: учебник / ОФ. Курамшин. — М.: Советский спорт, 2007. — 464 с.

10. Макаренко Л.П. Учись плавать на спине / Л.П. Макаренко. — М., 1983. 16 с.

11. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник / Л.П. Матвеев, А. Д. Новиков. — Т. 2. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 256 с. с ил.

12. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания : Учебно-методическое пособие. , Спортивное издательство: УГТУ; 2004. - 176 с.

13. Никитушкин ВГ. 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.

14. Сладкова НА. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию / НА. Сладкова. — М.: Советский спорт, 2012. — 120 с.

15. Сладкова НА. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / НА. Сладкова. — М.: Советский спорт, 2011. - 160 с.

16. 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. СП. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2002. — 448 с.

17. Тимакова ТС. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация / ТС. Тимакова. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 144 с.

18. Хомская ЕД. Нейропсихология 4 издание.-СПб.:Питер, 2005.-496 с: ил.(Серия «Классический университет» учебник.

#### ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: [http// www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.paralymp.ru>

Официальный сайт Международного паралимпийского комитета [Электронный ресурс]. URL: <http://www.paralympic.org>

Официальный сайт ООО «Всероссийская Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rsf-id.ru>