

**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 глухих»
(горнолыжный спорт, сноуборд)**

Москва
2024

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по горнолыжному спорту и сноуборду с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1051 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (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 глухих» – сурдлимпийский вид спорта, включающий в себя 25 дисциплин. Учреждение осуществляет спортивную подготовку по отдельным дисциплинам, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «сноуборд» (далее – «сноуборд») и «горнолыжный спорт» (далее – «горнолыжный спорт»).

Сноуборд – сложно-координационный вид спорта, состоящий из 5 олимпийских дисциплин и одной не олимпийской дисциплины (параллельный слалом):

биг-эйр (далее – BA), слоуп-стайл (далее – SS), хаф-пайп (далее – HP), слалом-гигант (далее – GS), сноуборд-кросс (далее – SBX), параллельный слалом (далее – PSL).

В условиях нашего региона развиваются следующие дисциплины:

GS – дисциплина, где два спортсмена спускаются по параллельным трассам с установленными на них флагами синего и красного цветов. Побеждает спортсмен, прошедший дистанцию быстрее, при условии соблюдения правил прохождения трассы.

PSL – дисциплина, где два спортсмена одновременно стартуют на двух, расположенных рядом на одном склоне, трассах. По сравнению с параллельным слаломом, параллельный гигантский слалом отличается большим расстоянием между «воротами» и, следовательно, более высокой скоростью прохождения трассы спортсменами.

SBX – дисциплина, где на специально подготовленной трассе соревнуются в скоростном прохождении четыре спортсмена одновременно. На трассе должны присутствовать разнообразные рельефные фигуры: волны, валики, трамплины, спайны и контруклоны (повороты). Количество фигур и их расположение определяются установщиком трассы. Должно быть включено как можно большее количество вариантов, причём, таким образом, чтобы спортсмены при прохождении трассы постоянно наращивали скорость.

SS – дисциплина, где перед спортсменами стоит задача выполнить на трассе как можно более сложные программы. Соревновательная трасса должна содержать различные препятствия: от перил до биг-эйра и квотер-пайпа. При этом спортсмены должны стремиться к насыщенной вариативности исполняемых программ, а не демонстрировать умение выполнять одни и те же, пусть и сложные.

BA – дисциплина, где спортсмен должен выполнить одиночный прыжок с большого трамплина.

HP – дисциплина, напоминающая слоуп-стайл: спортсмены демонстрируют набор трюков используя специальное сооружение хаф-пайп. Задача спортсмена максимально технично исполнить серию трюковых элементов. Учитываются вариативность, сложность и новизна исполняемых трюков.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	до года	6
			второй и третий годы	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1	
Для спортивной дисциплины «сноуборд»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	13	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	

4. Объем Программы

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

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

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

учебно-тренировочные мероприятия:

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

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

спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации и нозологической группы инвалидности обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "спорт глухих";
- 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 (тренировочного) 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	4	6
отборочные	-	1	2	2
основные	-	1	2	3
Для спортивной дисциплины «сноуборд»				
контрольные	2	4	6	7
отборочные	-	3	3	3
основные	-	1	3	3

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 глухих
(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	12-14	12-18	18-22	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		9	8	6/5	4	2	1
		1.	Общая физическая подготовка	90-118	118-166	194-227	227-257
2.	Специальная физическая подготовка	90-118	118-166	194-227	227-257	285-365	395-490
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	11-18	18-23	23-45	45-83
4.	Техническая подготовка	30-40	42-45	194-215	215-245	350-394	450-561
5.	Тактическая подготовка	18-27	27-30	20-25	28-30	28-45	45-70
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-7	7-11	7-11	7-11
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
8.	Интегральная подготовка	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-832	936-1144	1248-1664

**Годовой учебно-тренировочный план по спорту глухих
(сноуборд)**

№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	12-14	12-18	18-22	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		9	8	6/5	4	2	1
		1.	Общая физическая подготовка	180-236	236-332	194-227	227-257
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	194-227	227-257	285-365	395-490
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	11-18	18-23	23-45	45-83
4.	Техническая подготовка	30-40	43-45	194-215	215-245	350-394	450-561
5.	Тактическая подготовка	18-27	27-30	20-25	28-30	28-45	45-70
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-7	7-11	7-11	7-11
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
8.	Интегральная подготовка	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-832	936-1144	1248-1664

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течение года

		обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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: https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Веселые%20старты.pdf 3. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Понятие о дисквалификации.	В течение года	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап	1. Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы. 2. Лекция. - Базовые права и основные обязанности спортсменов. Как сообщить о допинге. 3. Лекция. - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 4. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушения антидопинговых правил. 5. Лекция. - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка. Распространенные вещества Запрещенного списка. 6. Лекция. - Плюсы и минусы использования БАД.	В течение года	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Этапы совершенствования	1. Лекция.	В течение года	Специалисты Москомспорта

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	- История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Образование и допинг-контроль: два направления антидопинговой деятельности. Антидопинговые организации. Всемирная антидопинговая программа и ее составляющие. 2. Лекция - Акт об антидопинговых правах спортсменов. Ответственность спортсменов согласно Кодексу. Как сообщить о допинге – юридические и этические аспекты. 3. Лекция - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 4. Лекция - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные. 5. Лекция - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка, критерии их включения. Распространенные вещества Запрещенного списка. 6. Лекция - Отличие БАД от лекарственных средств. Отсутствие гарантий допинговой чистоты БАД. 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. 8. Лекция с элементами интерактива - Стадии и процессы допинг-контроля: - планирование тестирования, - тестирование, - расследования, - предоставление информации о местонахождении,		и РАА «РУСАДА»
--	--	--	-----------------------

	- разрешение на терапевтическое использование, - отбор и обращение с пробами, - лабораторный анализ, - обработка результатов, - необходимые расследования или разбирательства, - окончательное решение по апелляции, - приведение в исполнение последствий нарушения. - Участие спортсмена в процессе тестирования: получение уведомления, сдача пробы, заполнение протокола допинг-контроля. Правила поведения спортсмена. 9. Лекция - Международный и национальный пулы тестирования, их отличия. Необходимость регистрации в ADAMS для спортсменов, состоящих в пулах тестирования. Требования к предоставлению данных о местонахождении.		
--	---	--	--

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 глухих (сноуборд, 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 глухих»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
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 глухих» 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 глухих»;

изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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 глухих»;

выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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.

Программа тестирования физической подготовленности

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

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

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»			
Бег на 30 м с ходу	с	не более	
		7,0	7,5
Прыжок в высоту с места	см	не менее	
		15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
		8	6
Челночный бег 3x10м	с	не менее	
		10,3	10,6
Бег на 800 м	мин	не более	
		7	7,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		125	110
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	количество раз	не менее	
		+5	
Поднимание туловища из положения лежа на спине	мин	не более	
		7	5
Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «сноуборд»			
Бег на 30 м с ходу	с	не более	
		6,9	7,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
		8	6
Челночный бег 3x10м	с	не менее	
		10,9	11,5
Бег на 800 м	мин	не более	
		7	7,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		135	105

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	количество раз	не менее
		+5
Поднимание туловища из положения лежа на спине	мин	не менее
		7

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 глухих»

Упражнения		Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»				
Бег на 30 м	с	не более		
		6,0	6,5	
Челночный бег 3х10 м	с	не более		
		10,0		
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее		
		3		
Бег на 400 м	мин, с	не более		
		2.0	2.4	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
		190	170	
Запрыгивание боком на скамейку высотой 30 см (за 30 с)	количество раз	не менее		
		18	12	
Поднимание туловища из положения лежа на животе	количество раз	не менее		
		5		
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не более		
		5		
для спортивной дисциплины «сноуборд»				
Бег на 30 м	с	не более		
		6,0		
Бег на 60 м	с	не более		
		11,0		
Бег на 400 м	мин, с	не менее		
		2.0		
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее		
		3		
Челночный бег 3х10 м	с	не более		
		10,0		
Приседание с весом 20 кг	количество раз	не менее		
		3		
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		
		15		
Прыжки боком на скамью высотой 30 см и обратно (за 30 с)	количество раз	не менее		
		20		
3. Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		

2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
----	---	---

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

Упражнения		Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»				
Бег на 60 м	с	не более		
		9,0	9,5	
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее		
		8	6	
Бег на 1000 м	мин, с	не более		
		4.0	4.30	
Выпрыгивание в группировку (за 30с)	количество раз	не менее		
		38	30	
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		
		10		
для спортивной дисциплины «сноуборд»				
Бег на 30 м	с	не более		
		6,0		
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее		
		3	-	
Бег на 400 м	мин, с	не более		
		2.0	2.30	
Челночный бег 3x10 м	с	не более		
		10,0	11,0	
Приседание с весом 20 кг	количество раз	не менее		
		3		
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		
		15		
Прыжки боком на скамью высотой 30 см и обратно (за 30 с)	количество раз	не менее		
		20	15	
Уровень спортивной квалификации				
1.	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 глухих»**

Упражнения		Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»				
Бег на 60 м	с	не более		
		8,5	9,0	
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее		
		8	6	
Бег на 1500 м	мин, с	не более		
		6.0	6.50	
Выпрыгивание в группировку (за 30с)	количество раз	не менее		
		38	30	
Поднимание туловища из положения лежа на животе	количество раз	не менее		
		15	10	
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		
		15	10	
Приседание с весом 30 кг	количество раз	не менее		
		10	9	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
		250	230	
для спортивной дисциплины «сноуборд»				
Бег на 30 м	с	не более		
		8,5		
Бег на 100 м	мин, с	не менее		
		13,0		
Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее		
		12		
Бег на 1500 м	мин, с	не более		
		6.0		
Приседание с весом 30 кг	количество раз	не менее		
		15		
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		
		15		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
		240		
3. Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивное звание «мастера спорта России» или «мастер спорта России международного класса»			

НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Приемные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки 1-го года

№ п/п	Тестовые упражнения	Описание упражнения	Необходимый норматив для зачисления в спортивную школу
1	Челночный бег (6 р. х 5 м.)	Выполнение: тест проводится на ровной дорожке длиной не менее 30 м. Отмеряют 5-ти метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой обозначается полукруг – место касания. Испытуемый становится у линии старта, начинает бег вперед, добегаая до следующей линии, касается рукой, бежит в обратную сторону, касается в месте полукруга, после третьего (пятого для детей 6-7 лет) касания финишный отрезок. Результат определяется временем преодоления дистанции.	до 10 сек.
2	Змейка из конусов.	Выполнение: тест проводится на ровной дорожке длиной 45 м. Расставляют 10 конусов по прямой линии с интервалом в 3 м. Отмечают стартовую и финишную линию. Определяется сторона с которой спортсмен первоначально должен обогнуть конус. Испытуемый становится у линии старта, начинает бег вперед, огибая конусы. После десятого конуса спортсмен пересекает финишную линию. Результат определяется временем преодоления дистанции.	до 13 сек.
3	Прыжки через линию за 20 сек.	Выполнение: испытуемый встает лицом по направлению линии, затем по команде начинает выполнять прыжки через линию с двух ног на две, руки перед собой согнутые в локтях. Ширина линии – 10 см. Результат определяется количеством прыжков.	более 35 раз.
4	Кувырок вперед (3 шт.)	Выполнение: испытуемый принимает положение «упор сидя», ноги вместе. Затем совершает кувырок через голову, с опорой на руки без касания головой о мат. При перекате на спину берется группировка (руками обхватываются колени). Кувырки выполняются без остановки.	Результат определяется правильностью исполнения упражнения.

Контрольно-переводные и приемные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки 2-го и 3-го года (ЭНП-2 и ЭНП-3) (сноуборд «спорт глухих»)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Специально техническая подготовка		
Название норматива	Описание выполнения норматива	Критерии оценки
Карвинговые повороты Карвинговые повороты в стойке switch	Спортсмен выполняет карвинговые повороты на ровном широком участке склона со средним уклоном. Нужно сделать 4-6 поворотов в кант с минимальным проскальзыванием, одинакового радиуса (не слишком маленькие и не слишком большие, не открытые по прямой, и не слишком закрытые до полной остановки каждый поворот). Разгрузку вверх/вниз, или её отсутствие спортсмен выбирает самостоятельно. Ноги должны быть согнуты, заднее колено не подвалено внутрь.	Общее впечатление от проезда Езда в кант/проскальзывание/проброс хвоста(поворот вокруг передней ноги) Согнутые/прямые ноги Соблюдение основной стойки Повороты не слишком закрытые, но и не открытые (по прямой)
	Спортсмен выполняет карвинговые повороты в стойке switch на ровном широком участке склона со средним уклоном. Нужно сделать 4-6 поворотов в кант с минимальным проскальзыванием, одинакового радиуса (не слишком маленькие и не слишком большие, не открытые по прямой, и не слишком закрытые до полной остановки каждый поворот). Разгрузку вверх/вниз, или её отсутствие спортсмен выбирает самостоятельно. Ноги должны быть согнуты, заднее колено не подвалено внутрь.	Общее впечатление от проезда Езда в кант/проскальзывание/проброс хвоста(поворот вокруг передней ноги) Согнутые/прямые ноги Соблюдение основной стойки в положении switch Повороты не слишком закрытые, но и не открытые (по прямой)
Вращение в одну сторону по склону	Спортсмен движется по склону вниз, при этом вращаясь вокруг себя по/против часовой стрелки, оказываясь вниз по склону то правой то левой ногой. Выполняет 2-4 полных оборота вокруг себя	Общее впечатление от проезда Одинаковый размер поворотов как правой, так и левой ногой Смещение в сторону относительно линии падения склона
Ollie через палку	На выкате склона с обозначенного места спортсмен едет по прямой на плоской доске и выполняет прыжок Ollie через палку. Для этого он должен заранее присесть и подготовиться к прыжку, выполнить разгрузку вверх и толкнуться с хвоста доски, перелететь палку, подтянув ноги и выполнив хотя бы небольшую группировку и приземлиться на нос/всю доску и продолжить движение, обозначив	Подготовка к прыжку Выталкивание с хвоста доска/с плоской доски Группировка в воздухе/прямые ноги Приземление и проезд после него 2-4м.

	приземление; через 2-4 метра можно затормозить	
Ollie через палку в стойке switch	На выкате склона с обозначенного места спортсмен едет по прямой в стойке switch на плоской доске и выполняет прыжок Ollie через палку. Для этого он должен заранее присесть и подготовиться к прыжку, выполнить разгрузку вверх и толкнуться с хвоста доски, перелететь палку, подтянув ноги и выполнив хотя бы небольшую группировку и приземлиться на нос/всю доску и продолжить движение, обозначив приземление; через 2-4 метра можно затормозить	Подготовка к прыжку Выталкивание с хвоста доска/с плоской доски Группировка в воздухе/прямые ноги Приземление и проезд после него 2-4м. Сохранение стойки switch
Минимальный проходной балл: 15		

Контрольно-переводные и приемные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (сноуборд «спорт глухих»)

Специально техническая подготовка		
Название норматива	Описание выполнения норматива	Критерии оценки
Прямой прыжок на спайне с захватом доски	Спортсмен начинает, с обозначенного тренером-преподавателем, места разгона. Выполняет прямой прыжок Во время полёта спортсмен инициирует захват доски и демонстрирует любой грэб	Общее впечатление от трюка. Правильная траектория при подъезде к трамплину. Продолжительность захвата доски и чёткость группировки. Амплитуда Приземление
Вращение FS 180	Спортсмен начинает, с обозначенного тренером-преподавателем, места разгона. Выполняет прыжок с вращением FS 180. Во время полёта спортсмен инициирует захват доски и демонстрирует любой грэб	Общее впечатление от трюка. Правильная траектория при подъезде к трамплину. Продолжительность захвата доски и чёткость группировки. Амплитуда Приземление
Вращение BS 180	Спортсмен начинает, с обозначенного тренером-преподавателем, места разгона. Выполняет прыжок с вращением BS 180. Во время полёта спортсмен инициирует захват доски и демонстрирует любой грэб	Общее впечатление от трюка. Правильная траектория при подъезде к трамплину. Продолжительность захвата доски и чёткость группировки. Амплитуда Приземление
Вращение FS 360	Спортсмен начинает, с обозначенного тренером-преподавателем, места разгона. Выполняет прыжок с вращением FS 360. Во время полёта спортсмен инициирует захват доски и демонстрирует любой грэб	Общее впечатление от трюка. Правильная траектория при подъезде к трамплину. Продолжительность захвата доски и чёткость группировки. Амплитуда Приземление

Вращение BS 360	Спортсмен начинает, с обозначенного тренером-преподавателем, места разгона. Выполняет прыжок с вращением BS 360. Во время полёта спортсмен инициирует захват доски и демонстрирует любой грэб	Общее впечатление от трюка. Правильная траектория при подъезде к трамплину. Продолжительность захвата доски и чёткость группировки. Амплитуда Приземление
Минимальный проходной балл для перехода на этап подготовки – 15 баллов из 20 возможных баллов		

Контрольно-переводные и приемные нормативы для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства (сноуборд «спорт глухих»)

Нормативы специальной технической подготовки

Требования к уровню спортивной подготовки	Годы		
	1-й	2-ой	3-й
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта и положительная динамика спортивных результатов		
Уровень соревнований и диапазон мест	Городские, с 1 по 10 место Всероссийские, с 1 по 16 место		
Состав сборной команды	Кандидат в сборную команду города Москвы, РФ (резерв)		

Контрольно-переводные и приемные нормативы для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) (сноуборд «спорт глухих»)

Нормативы специальной технической подготовки

Требования к уровню спортивной подготовки	Годы		
	БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ		
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса, Заслуженный мастер спорта России и положительная динамика спортивных результатов		
Уровень соревнований и диапазон мест	Городские, с 1 по 10 место Всероссийские, с 1 по 16 место Международные, с 1 по 16 место		
Состав сборной команды	Кандидат в сборную команду города Москвы, РФ		

Контрольно-переводные нормативы специальной технической подготовки для зачисления и перевода в группы начальной подготовки свыше 1-го года (горнолыжный спорт «спорт глухих»)

Название норматива	Описание выполнения норматива	Критерии оценки
Прямой спуск в основной стойке с остановкой	Испытуемый стартует вниз по прямой, сохраняя основную стойку, выполняет остановку разворотом лыж. Прямой спуск в основной стойке с остановкой в коридоре. Оценивается правильность основной	Сохранение основной стойки: +3 бала Технически правильная остановка в любую сторону: +2 бала

	стойки и остановка в выделенном пространстве.	
Косой спуск (траверс)	Испытуемый, приняв основную стойку косого спуска, начинает движение. Сначала в одну сторону, затем в другую. Оценивается сохранение стойки траверса на протяжении всего спуска.	Сохранение стойки траверса:+3 бала Прохождение теста на скорости:+1 бала Нет падения:+1 бала
Прямой спуск с попеременным подниманием ног	Испытуемый в основной стойке спускается вниз по прямой, поднимает одну ногу, скользит на второй ноге 2-3 метров, затем меняет ноги. Оценивается умение сохранять равновесие во время всего спуска.	Сохранение основной стойки:+2 бала Сохранение равновесия (нога согнута в коленном суставе на 90 градусов, лыжа параллельна склону):+2 бала Прохождение теста на скорости:+1 бал
Спуск на одной лыже по прямой	Испытуемый в основной стойке скользит вниз на одной ноге (лыже) определенный отрезок, вторая нога согнута в коленном суставе на 90° (лыжа находится параллельно склону) затем выполняет остановку из основной стойки разворотом лыж. Оценивается способность сохранять равновесие на одной ноге во время всего спуска.	Сохранение основной стойки:+2 бала Сохранение равновесия (не опускать ногу раньше положенного):+2 бала Нет падения:+1 бал
Демонстрация поворота слалома-гиганта	Испытуемый демонстрирует повороты слалома-гиганта. Оценивается правильность выполнения поворота, сохранение основной стойки поворота, параллельное ведение лыж, наличие трех фаз поворота.	Сохранение основной стойки поворота:+1 бал Исполнение поворота (ведение лыжи на кантах):+2 бала Наличие трёх фаз поворота:+2 бала
Прохождение трасы слалома-гиганта	Испытуемый стартует с организованного старта, проходит все ворота и финиширует на максимальной скорости. Оценивается технический и тактический проезд всех ворот, правильность исполнения поворотов.	Выполнение технически правильного старта:+1 бал Тактический правильный выбор траектории прохождения трассы:+1,5 бала Технически правильное исполнение поворота:+1,5 бала Прохождение теста на скорости:+1 бал
Минимальный проходной бал: 15		

Контрольно-переводные нормативы специальной технической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (горнолыжный спорт «спорт глухих»)

Название норматива	Описание выполнения норматива	Критерии оценки
Прямой спуск в основной стойке с остановкой	Испытуемый стартует вниз по прямой, сохраняя основную стойку, выполняет остановку разворотом лыж. Прямой спуск в основной стойке с остановкой в коридоре. Оценивается правильность основной стойки и остановка в выделенном пространстве.	Сохранение основной стойки: +3 бала Технически правильная остановка в любую сторону: +2 бала
Косой спуск (траверс)	Испытуемый, приняв основную стойку косого спуска, начинает движение. Сначала	Сохранение стойки траверса:+3 бала

	в одну сторону, затем в другую. Оценивается сохранение стойки траверса на протяжении всего спуска.	Прохождение теста на скорости:+1 бала Нет падения:+1 бала
Прямой спуск с попеременным подниманием ног	Испытуемый в основной стойке спускается вниз по прямой, поднимает одну ногу, скользит на второй ноге 2-3 метров, затем меняет ноги. Оценивается умение сохранять равновесие во время всего спуска.	Сохранение основной стойки:+2 бала Сохранение равновесия (нога согнута в коленном суставе на 90 градусов, лыжа параллельна склону):+2 бала Прохождение теста на скорости:+1 бал
Спуск на одной лыже по прямой	Испытуемый в основной стойке скользит вниз на одной ноге (лыже) определенный отрезок, вторая нога согнута в коленном суставе на 90° (лыжа находится параллельно склону) затем выполняет остановку из основной стойки разворотом лыж. Оценивается способность сохранять равновесие на одной ноге во время всего спуска.	Сохранение основной стойки:+2 бала Сохранение равновесия (не опускать ногу раньше положенного):+2 бала Нет падения:+1 бал
Демонстрация поворота слалома-гиганта	Испытуемый демонстрирует повороты слалома-гиганта. Оценивается правильность выполнения поворота, сохранение основной стойки поворота, параллельное ведение лыж, наличие трех фаз поворота.	Сохранение основной стойки поворота:+1 бал Исполнение поворота (ведение лыжи на кантах):+2 бала Наличие трёх фаз поворота:+2 бала
Демонстрация поворота слалома	испытываемый демонстрирует повороты слалома. Оценивается правильность выполнения поворота, сохранение основной стойки поворота, присутствие трёх фаз поворота, параллельное ведение лыж, укол палкой.	Сохранение основной стойки поворота:+1 бал Исполнение поворота (ведение лыжи на кантах):+ 2 бала Наличие трёх фаз поворота:+2 бала
Прохождение трасы слалома-гиганта	Испытуемый стартует с организованного старта, проходит все ворота и финиширует на максимальной скорости. Оценивается технический и тактический проезд всех ворот, правильность исполнения поворотов.	Выполнение технически правильного старта:+1 бал Тактический правильный выбор траектории прохождения трассы:+1,5 бала Технически правильное исполнение поворота:+1,5 бала Прохождение теста на скорости:+1 бал
Минимальный проходной бал: 20		

Контрольно-переводные нормативы специальной технической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (горнолыжный спорт «спорт глухих»)

Название норматива	Описание выполнения норматива	Критерии оценки
Прямой спуск в основной стойке с остановкой	Испытуемый стартует вниз по прямой, сохраняя основную стойку, выполняет остановку разворотом лыж. Прямой спуск в основной стойке с остановкой в коридоре. Оценивается правильность основной стойки и остановка в выделенном пространстве.	Сохранение основной стойки: +3 бала Технически правильная остановка в любую сторону: +2 бала

Косой спуск (траверс)	Испытуемый, приняв основную стойку косого спуска, начинает движение. Сначала в одну сторону, затем в другую. Оценивается сохранение стойки траверса на протяжении всего спуска.	Сохранение стойки траверса:+3 бала Прохождение теста на скорости:+1 бала Нет падения:+1 бала
Прямой спуск с попеременным подниманием ног	Испытуемый в основной стойке спускается вниз по прямой, поднимает одну ногу, скользит на второй ноге 2-3 метров, затем меняет ноги. Оценивается умение сохранять равновесие во время всего спуска.	Сохранение основной стойки:+2 бала Сохранение равновесия (нога согнута в коленном суставе на 90 градусов, лыжа параллельна склону):+2 бала Прохождение теста на скорости:+1 бал
Спуск на одной лыже по прямой	Испытуемый в основной стойке скользит вниз на одной ноге (лыже) определенный отрезок, вторая нога согнута в коленном суставе на 90° (лыжа находится параллельно склону) затем выполняет остановку из основной стойки разворотом лыж. Оценивается способность сохранять равновесие на одной ноге во время всего спуска.	Сохранение основной стойки:+2 бала Сохранение равновесия (не опускать ногу раньше положенного):+2 бала Нет падения:+1 бал
Демонстрация поворота слалома-гиганта	Испытуемый демонстрирует повороты слалома-гиганта. Оценивается правильность выполнения поворота, сохранение основной стойки поворота, параллельное ведение лыж, наличие трех фаз поворота.	Сохранение основной стойки поворота:+1 бал Исполнение поворота (ведение лыжи на кантах):+2 бала Наличие трёх фаз поворота:+2 бала
Демонстрация поворота слалома	испытуемый демонстрирует повороты слалома. Оценивается правильность выполнения поворота, сохранение основной стойки поворота, присутствие трёх фаз поворота, параллельное ведение лыж, укол палкой.	Сохранение основной стойки поворота:+1 бал Исполнение поворота (ведение лыжи на кантах):+ 2 бала Наличие трёх фаз поворота:+2 бала
Прохождение трасы слалома-гиганта	Испытуемый стартует с организованного старта, проходит все ворота и финиширует на максимальной скорости. Оценивается технический и тактический проезд всех ворот, правильность исполнения поворотов.	Выполнение технически правильного старта:+1 бал Тактический правильный выбор траектории прохождения трассы:+1,5 бала Технически правильное исполнение поворота:+1,5 бала Прохождение теста на скорости:+1 бал
Минимальный проходной бал: 24		

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.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья;

- формирование устойчивого интереса к занятиям по спорту глухих (сноуборд, горнолыжный спорт);
- формирование широкого круга двигательных навыков и умений;
- удовлетворение специфических образовательных потребностей в выбранном виде спорта, реализация которых направлена на преодоление последствий нарушений слуха.
- коррекционная помощь в овладении базовым содержанием учебно-тренировочной деятельности;
- развитие восприятия (слухового, слухозрительного) и произносительной стороны речи в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- развитие сознательного использования речевых возможностей в разных условиях общения для реализации полноценных социальных связей с окружающими людьми;
- обеспечение ребенку успеха в выбранном виде спортивной деятельности с целью предупреждения негативного отношения к спорту,
- социально-бытовая ориентировка соответственно возрасту,
- освоение основ техники спортсменами;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по спорту глухих (сноуборд, горнолыжный спорт).

Основные задачи учебно-тренировочного этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки;
- углубленное изучение и совершенствование техники сноуборда и горнолыжного спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- удовлетворение специфических образовательных потребностей в выбранном виде спорта, реализация которых направлена на преодоление последствий нарушений слуха.
- коррекционная помощь в овладении базовым содержанием учебно-тренировочной деятельности;
- развитие восприятия (слухового, слухозрительного) и произносительной стороны речи в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- развитие сознательного использования речевых возможностей в разных условиях общения для реализации полноценных социальных связей с окружающими людьми;
- социально-бытовая ориентировка соответственно возрасту;
- приобретение опыта выступления на официальных соревнованиях;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по горнолыжному спорту, сноуборду;
- укрепление здоровья.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, техники, тактики в спорте глухих (сноуборд, горнолыжный спорт);
- достижение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях;
- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки;
- поддержание высокого уровня мотивации спортсменов по спорту глухих (сноуборд, горнолыжный спорт);
- сохранение здоровья спортсменов.
- развитие коммуникативных навыков спортсменов с целью максимальной социальной интеграции;
- Достижение спортсменами результатов уровня спортивных сборных команд города Москвы.

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- достижение спортсменами результатов уровня спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации;
- сохранение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях;
- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки.
- развитие коммуникативных навыков спортсменов с целью максимальной социальной интеграции.

Структура годичного цикла

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам прохождения учебно-спортивной подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки поведения соревнований (контрольные, отборочные, основные), система которых для каждого этапа подготовки формируется на основании Единого календарного плана межрегиональных и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Начиная с учебно- тренировочного этапа многолетней спортивной подготовки учебно-тренировочные нагрузки распределяются на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде, традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости и координационных способностей, за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности. Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный периоды. Основная задача общеподготовительного периода – повышения уровня общей

физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. Специально-подготовительного – повышение специальной работоспособности, где большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

В соревновательном периоде повышается интенсивность тренировок, за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема учебно-тренировочной работы. Особое внимание в этом периоде уделяется психологической подготовке.

Основной задачей переходного периода является поддержание определенного уровня спортивной подготовленности спортсмена для обеспечения оптимальной готовности к началу реализации очередного макроцикла.

Структура учебно-тренировочного процесса может быть представлена как последовательность мезоциклов (средних циклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами мезоциклов являются втягивающие, базовые и соревновательные. Со втягивающего мезоцикла начинается годичный макроцикл. Основной его задачей является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы путем применения общеобразовательных упражнений. Проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия.

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарным планом соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками.

В пределах одного мезоцикла направленность учебно-тренировочного процесса несколько изменяется по микроциклам.

Макроцикл состоит из мезоциклов следующей направленности:

- Втягивающий мезоцикл – 2-4 недели;
- Аэробный мезоцикл 2-3 недели;
- Компенсаторный- тестовый микроцикл – 4-7 дней;
- Аэробный-силовой мезоцикл – 2-3- недели;
- Компенсаторно-тестовый микроцикл – 4-7 дней;
- Мезоцикл концентрации нагрузки (подготовка основной дисциплины) – 2-3 дня;
- Соревновательный мезоцикл – 3 недели и более;

Главные старты не ранее, чем через 14 дней после мезоцикла концентрации нагрузки.

На период прохождения спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, составляются индивидуальные планы, в которых определяются задачи на весь планируемый период, основные средства тренировки, контрольные нормативы, контрольные старты, сроки медицинского обследования, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха. В годовых планах, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются планируемые спортивные результаты в основных соревнованиях.

Рекомендуемые объемы соревновательных нагрузок

Основные разделы спортивной подготовки по спорту глухих (сноуборд, горнолыжный спорт), представлены в таблице № 9, распределяются в соответствии с этапом подготовки и задачами, определенными Программой для этапов спортивной подготовки.

Соревнования по спорту глухих (сноуборд, горнолыжный спорт) проводятся на специально оборудованных трассах, на склонах, соответствующих требованиям безопасности при проведении соревнований и требованиям регламента соревнований.

Спортсмены Учреждения принимают участие в спортивных соревнованиях по спорту глухих (сноуборд, горнолыжный спорт) в соответствии с ЕКП Минспорта, ЕКП Москомспорта, согласно положениям (регламентам), утверждаемым организациями, проводящими соревнования с учетом возраста, уровня спортивной подготовленности, наличия медицинского допуска.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организации, проводящей соревнования и (или) размещенный на официальном сайте Общероссийской общественной организации инвалидов «Общероссийская спортивная Федерация спорта глухих», или региональной Федерации.

Для оптимизации процесса планирования различных этапов многолетней подготовки спортсменов по спорту глухих, необходимо ориентироваться на общедидактические и специальные спортивные принципы работы.

Общедидактические принципы:

1. сознательность и активность,
2. систематичность и последовательность,
3. наглядность,
4. доступность,
5. научность,
6. прочность,
7. связь теории с практикой,
8. индивидуальный и дифференцированный подход,
9. воспитывающий характер обучения.

Специальные спортивные:

1. принцип направленности к развитию двигательной активности;

2. принцип учета биологической программы развития физических качеств;
3. принцип соответствия норм физических нагрузок уровню биологической зрелости занимающихся;
4. принцип углубленной специализации в период окончания интенсивного развития определяющих физических качеств.

Организация и участие в учебно-тренировочных мероприятиях

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, проводятся учебно-тренировочные сборы в пределах выделенной субсидии по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке. Направленность, продолжительность и содержание учебно-тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач спортивной подготовки в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

Персональный состав участников учебно-тренировочных сборов утверждается руководителем Учреждения по решению тренерского-преподавательского совета. Выезды на учебно-тренировочные мероприятия осуществляются в соответствии с ЕКП Москомспорта.

Участие в соревнованиях

Соревнования по спорту глухих (сноуборд, горнолыжный спорт) проводятся на специально оборудованных трассах, на склонах, соответствующих требованиям безопасности при проведении соревнований и требованиям регламента соревнований.

Спортсмены Учреждения принимают участие в спортивных соревнованиях по спорту глухих в соответствии с ЕКП Москомспора, ЕКП Минспорта, согласно положениям (регламентам), утвержденным организациями, проводящими соревнования с учетом возраста, уровня спортивной подготовленности, наличия медицинского допуска.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организации, проводящей соревнования и (или) размещенный на официальном сайте Общероссийской общественной организации инвалидов «Общероссийская спортивная Федерация спорта глухих».

Программа является основным документом, регламентирующим учебно-тренировочный процесс. Она рассчитана на многолетнюю спортивную подготовку, включая уровень высшего спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку спортсменов горнолыжников и сноубордистов высокой квалификации.

Программа спортивной подготовки в Учреждении осуществляется на основе следующих методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов;

- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которым постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается объем ОФП;
- совершенствование спортивной техники
- соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания спортсменов;

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

№		Возраст										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Рост						+	+	+	+		
2.	Вес						+	+	+	+		
3.	Сила максимальная							+	+		+	+
4.	Быстрота		+	+	+					+	+	+
5.	Скоростно- силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
6.	Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
7.	Скоростная выносливость									+	+	+
8.	Анаэробные возможности (гликолитические)									+	+	+
9.	Гибкость	+	+	+	+		+	+				
10.	Координационные способности			+		+	+					
11.	Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Планирование спортивных результатов

Планирование является обязательной составляющей частью учебно-тренировочного процесса, ставящего целью достижение конкретного результата. Планирование спортивных результатов осуществляется для групповых занятий со спортсменами и при подготовке по индивидуальным планам и предусматривает достижение наивысшего результата спортсменом в главных соревнованиях соревновательного годового цикла.



Спорт глухих (сноуборд, горнолыжный спорт) технически очень сложный вид спорта, и теоретическая подготовка является важной частью в освоении новых навыков и закреплении ранее приобретенных.

Тема 1. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви спорта глухих. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом учебно-тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на учебно-тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Тема 2. Развитие спорта глухих в России и за рубежом.

История зарождения спорта глухих Первые спортивные соревнования по спорту глухих (сноуборд, горнолыжный спорт). Система международных и

российских соревнований по спорту глухих. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены

Спорт глухих (сноуборд, горнолыжный спорт) в программе Олимпийских игр. Чемпионат и Кубок мира по спорту глухих. Результаты выступлений российских сноубордистов на международной арене. Всероссийские и региональные соревнования юных спортсменов. История спортивной школы, достижения и традиции.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системе человека. Изменения состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие утомления и восстановления. Методика простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна суховоздушная баня).

Тема 4. Правила организации и проведения соревнований по спорту глухих (сноуборд, горнолыжный спорт).

Возрастные группы по спорту глухих. Допустимая мощность Трамплинов. Обязанности и права участников соревнований. Классификация трамплинов в соответствии с критической мощностью. Измерение длины прыжка и подсчет результата. Командные соревнования по спорту глухих.

Тема 5. Восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Пассивный отдых. Активный отдых. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке лыжников.

Тема 6. Единая Всероссийская Классификация.

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Тема 7. Антидопинговые мероприятия.

Термины и определения. Запрещенный список препаратов. Пищевые добавки. Терапевтическое использование запрещенных субстанций. Программы допинг-контроля. Процедуры допинг-контроля.

Тема 8. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по спорту глухих. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых, координационных качеств и гибкости. Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Подготовка инвентаря к тренировкам.

Тема 9. Инструктаж по технике безопасности.

Порядок прохода на территорию спортивного комплекса. Порядок пользования раздевалками, душевыми. Порядок и правила пользования БКД (буксировочной канатной дорогой) и специальным оборудованием. Правила поведения на трамплине. Обязанности родителей и сопровождающих лиц.

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		
	Физическая культура и спорт в России	≈ 13/20	сентябрь	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. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
	Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России	≈ 13/20	октябрь	Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта "спорт глухих" на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	≈ 13/20	ноябрь	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.
	Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	≈ 13/20	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.
	Врачебный контроль,	≈ 13/20	январь	Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом

самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж			глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта "спорт глухих"	≈ 13/20	май	Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта "спорт глухих". Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.
Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта "спорт глухих".	≈ 14/20	июнь	Физическая подготовка обучающихся 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 технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.
Правила соревнований по виду спорта	≈ 14/20	август	Правила соревнований по виду спорта "спорт глухих" и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-

	"спорт глухих" и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта "спорт глухих" по спортивным дисциплинам			тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.
	Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

				Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта "спорт глухих" и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта "спорт глухих" по спортивным дисциплинам	≈ 60/106	декабрь-май	Правила соревнований по виду спорта "спорт глухих" и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» 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 глухих» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» 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 глухих».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

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

- СК «Ново-Переделкино» (адрес: 119633, город Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Ново-Переделкино, улица Новоорловская, дом 7В)
- СК «Куркино» (адрес: 125466, Москва, ш. Куркинское, вл 25А/1)
- СК «Северное Бутово» (адрес: 117216, город Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Северное Бутово, улица Старокачаловская, земельный участок 24)

- СК «Севастопольский проспект» (адрес: 117152, г. Москва, пр-кт Севастопольский, напротив вл. 66)
- арендуемые спортивные залы и площадки.
- СК «Воробьевы горы» (адрес: 119334, город Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Раменки, улица Косыгина, земельный участок 28/10)
- СЭК «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, обучающимися физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий) с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230) и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»		
Анемометр (измеритель скорости ветра)	штук	1
Бревно гимнастическое	штук	1
Брусья гимнастические	штук	1
Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
Жилет с отягощением	штук	9
Канат с флажками для ограждения трасс 1000 м	штук	1
Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
Коловорот (бур) ручной	штук	6
Конь гимнастический	штук	1
Лыжероллеры горнолыжные	пара	9
Мат гимнастический	штук	10
Лыжи горные	пар	9
Мостик гимнастический	штук	2
Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
Палки горнолыжные	пар	9
Перекладина гимнастическая	штук	1
Пояс утяжелительный	штук	9

Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
Сани спасательные	штук	5
Скакалка гимнастическая	штук	12
Скамейка гимнастическая	штук	6
Скейтборд (роликовый)	штук	9
Снегоход	штук	1
Станок для заточки кантов горных лыж	штук	2
Стенка гимнастическая	штук	8
Термометр наружный	комплект	9
Утяжелители для ног	комплект	9
Утяжелители для рук	комплект	9
Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	100
Штанга тренировочная	штук	1
Электробур	комплект	1
Для спортивной дисциплины «сноуборд»		
Бревно гимнастическое	штук	1
Брусья гимнастические	штук	1
Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
Сноуборд	штук	9
Жилет с отягощением	штук	9
Измеритель скорости ветра	штук	1
Канат с флажками для ограждения трасс 1000 м	штук	1
Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
Коловорот (бур) ручной	штук	1
Конь гимнастический	штук	1
Лыжероллеры горнолыжные	пара	9
Мат гимнастический	штук	10
Мостик гимнастический	штук	2
Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
Перекладина гимнастическая	штук	1
Пояс утяжелительный	штук	9
Сани спасательные	штук	5
Скакалка гимнастическая	штук	9
Скамейка гимнастическая	штук	6
Скейтборд (роликовый)	штук	9
Снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс для сноуборда	штук	1
Снегоход	штук	2
Станок для заточки кантов сноуборда	штук	2
Стенка гимнастическая	штук	8
Термометр наружный	комплект	4
Утяжелители для ног	комплект	9
Утяжелители для рук	комплект	9
Флаги на древках для разметки трасс для сноуборда	штук	100
Штанга тренировочная	штук	1
Электробур	комплект	1

Спортсменам-членам сборных команд Учреждения, принимающих участие в официальных спортивных соревнованиях, выделяется экипировка, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»										
Лыжи горные	пар	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
Палки горнолыжные	шт	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
Для спортивной дисциплины «сноуборд»										
Крепления для сноуборда	комплект	на обучающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
Сноуборд	шт	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	6	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»		
Ботинки горнолыжные	пар	9
Защита горнолыжная	комплект	9
Крепления горнолыжные	комплект	9
Очки защитные	штук	9
Чехол для лыж	штук	9
Шлем	штук	9
Для спортивной дисциплины «сноуборд»		
Ботинки для сноуборда	пар	9
Защита для сноуборда	комплект	9
Крепления для сноуборда	комплект	9
Очки защитные	штук	9
Чехол для сноуборда	штук	9
Шлем	штук	9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»										
Ботинки горнолыжные	пар	На обучающего	-	-	1	3	1	3	1	3
Защита горнолыжная	комплект	На обучающего	-	-	1	2	1	2	1	1
Комбинезон горнолыжный	штук	На обучающего	-	-	1	3	2	2	2	1
Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
Крепления горнолыжные	комплект	На обучающего	-	-	2	3	4	3	6	3
Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
Носки горнолыжные	пар	На обучающего	-	-	1	1	6	1	12	1
Очки защитные	штук	На обучающего	-	-	1	1	1	1	2	1
Перчатки горнолыжные	пар	На обучающего	-	-	1	2	2	1	2	1

Рюкзак спортивный	штук	На обучающего	-	-	1	2	1	1	2	1
Термобелье спортивное	компл.ект	На обучающего	-	-	1	2	1	1	2	1
Чехол для лыж	штук	На обучающего	-	-	1	2	1	2	1	2
Шлем	штук	На обучающего	-	-	1	3	1	3	1	3
Для спортивной дисциплины «сноуборд»										
Ботинки для сноуборда	пар	На обучающего	-	-	1	3	1	3	1	3
Брюки для сноуборда	пар	На обучающего	-	-	1	2	1	2	1	1
Защита для сноуборда	компл.ект	На обучающего	-	-	2	1	2	1	2	1
Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1
Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1
Куртка для сноуборда	штук	На обучающего	-	-	1	2	1	2	1	1
Носки для сноуборда	пар	На обучающего	-	-	-	-	6	1	12	1
Очки защитные	штук	На обучающего	-	-	1	1	1	1	2	1
Перчатки для сноуборда	пар	На обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
Рюкзак спортивный	штук	На обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1

Термобелье спортивное	компл ект	На обучаю щего	-	-	1	2	1	1	2	1
Чехол для сноуборда	штук	На обучаю щего	-	-	1	2	1	2	1	2
Шлем	штук	На обучаю щего	-	-	1	3	1	3	1	3

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 глухих», 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", утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом

Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья 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.

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Лекарства и БАД в спорте / Под общ.ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. – М.: «Литтерра», 2003.
4. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. Правила соревнований по спорт глухих (сноуборд)у // Федерация спорт глухих (сноуборд)а России.
7. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
8. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, ВЛ. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
9. Фалалеев А.Г., Масальгин Н.А., Жиликов А.А. Координация функций ЦНС при адаптации спортсмена к нагрузкам скоростно-силового характера // . - Хабаровск, 1990.
10. Швамадер Х., Мюмер Е. Факторы, влияющие на взрывной характер отталкивания // Тезисы докладов по материалам ФИС. - Австрия, 2001.