

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЮНОСТЬ МОСКВЫ»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ДО «ФСО «ЮНОСТЬ МОСКВЫ»)**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

сведения о сертификате эп

Сертификат: 6b2d13369a19bc7e9829c3c64c5df3ca
Владелец: ГБУ ДО «ФСО «Юность Москвы»
Действителен: с 03.08.2023 по 26.10.2024

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБУ ДО «ФСО «Юность Москвы»

В.Д.Выборнов

«1» сентября 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»
(горнолыжный спорт)
спортивной школы олимпийского резерва «Юность Москвы»
по лыжным видам спорта «Буревестник»**

Москва
2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА – горнолыжный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА – горнолыжный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 28 ноября 2022 г. № 1084 ¹ (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 максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта биатлон и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

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

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности: на этапе НП и УТЭ (этапе спортивной специализации) – не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71704).

подготовки; на этапах ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации, определенный в федеральном стандарте.

Возможно объединение в одну группу обучающихся с разными этапами подготовки. При объединении в одну группу обучающихся разного уровня подготовки разница в их спортивной подготовке не должна превышать двух спортивных разрядов. Этапы можно объединять, начиная с этапа НП св. 1 года (например, ЭНП св. 1 и УТЭ до 3-х лет).

Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА – горнолыжный спорт»:

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»- «b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	Горнолыжный спорт: «LW10», «LW11».
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных	1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез); 2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма,	Горнолыжный спорт: «LW1», «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9-1», «LW12».

	занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний. 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см. 7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.	Горнолыжный спорт: «LW4», «LW6/8», «LW9-2».

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«b735», «b760», «b765», «b730», «b7100», «b7101», «b7102», «s720», «s730», «s740», «s750», «s75000», «s75010», «s75020», «s730.343», «s750.343», «s760.349» –

коды Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения («ICF»);

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

4. Объем Программы:

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт							
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-14	14-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	208-312	312-416	416-520	520-728	728-832	832-936	936-1248

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия:

- групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия;
- самостоятельные занятия спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера-преподавателя;
- индивидуальные практические занятия с отдельными спортсменами;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований);
- инструкторско-методические занятия, инструкторская и судейская практика;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;
- тестирование и контроль.

5.1.1. На период реализации Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт лиц с поражением ОДА» используются плоскостные сооружения:

- горнолыжные склоны СКР «Воробьевы горы», г. Москва, ул. Косыгина, 28.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт лиц с поражением ОДА» может осуществляться по договору безвозмездного пользования объектами нежилого фонда и с использованием сетевой формы взаимодействия.

Принадлежность спортивных объектов:

Трамплины СК «Воробьевы горы», открытые спортивные площадки, район Раменки, г. Москва, ул. Косыгина, д. 28	Договор аренды	Плоскостные сооружения
--	----------------	---------------------------

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

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

5.3. Спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА – горнолыжный спорт»;

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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.

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	1	2	4
Отборочные	1	2	2	6
Основные	-	1	1	2

6. Годовой учебно-тренировочный план (приложение 1)

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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.

7. Календарный план воспитательной работы (приложение 2)

8. Предотвращение допинга

Высокая цена победы в современном спорте порождает ряд негативных проявлений, среди которых особую тревогу вызывает проблема употребления допинга, которая предполагает профилактическую работу с обучающимися.

План профилактических антидопинговых мероприятий должен быть составлен в соответствии с требованиями:

- Всемирного антидопингового Кодекса (далее Кодекса);
- Общероссийских антидопинговых правил;
- Антидопинговых правил Международной федерации вида спорта;
- Международного стандарта по образованию Всемирного антидопингового Кодекса.

План предусматривает освоение спортсменами следующих тем:

1. Принципы и ценности, связанные с чистым спортом:

Принципы и ценности, связанные с чистым спортом, направлены на поддержание целостности спорта с точки зрения соблюдения правил, других участников, честной конкуренции, равных условий игры и ценности чистого спорта для всего мира.

Эту неотъемлемую ценность часто называют «спортивным духом»: этическое стремление к человеческому совершенству посредством самоотверженного совершенствования природных талантов каждого спортсмена.

Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья спортсменов и предоставление спортсменам возможности добиваться человеческого совершенства без использования запрещенных веществ и запрещенных методов.

2. Права, обязанности и ответственность спортсменов:

Базовые

У спортсмена есть право на:

- Образование (первоначальное знакомство спортсмена с антидопингом должно проходить через образование, а не в процессе допинг-контроля);
- Здоровье (получение медицинской помощи: стандартное лечение предполагается без использования запрещенных субстанций и/или методов; при наличии обоснованных медицинских показаний – право на подачу запроса на терапевтическое использование запрещенной субстанции и/или метода);
- Спорт, свободный от допинга (в том числе, возможность сообщить о нарушениях антидопинговых правил).

Во время процедуры допинг-контроля

У спортсмена есть право на:

- получение дополнительной информации по процедуре допинг-контроля;
- получение отсрочки по уважительной причине от незамедлительной явки на пункт допинг-контроля (предоставляется по согласованию с ИДК);
- фиксацию любых комментариев по процедуре в поле «Замечания» протокола допинг-контроля (данное поле служит формой обратной связи с организацией, инициировавшей тестирование);
- модификацию процедуры для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

В случае возможного нарушения антидопинговых правил

У спортсмена есть право на:

- на своевременное информирование о вменяемых в вину нарушениях антидопинговых правил;
- предоставить объяснения и доказательства (в течение 14 дней с момента получения уведомления);
- запросить личное участие в слушаниях и/или участие в них своего представителя

В случае неблагоприятного результата анализа:

- запросить проведение анализа пробы Б (если такой запрос не поступит в установленные сроки, это будет рассмотрено как отказ от проведения анализа пробы Б);
- присутствовать при вскрытии и анализе пробы Б (или присутствие своего представителя);
- подать запрос на предоставление ему копий пакета документов по результатам исследований проб А и Б, содержащих информацию, предусмотренную Международным стандартом для лабораторий.

Слушания по делу

У спортсмена есть право на:

- справедливое и беспристрастное рассмотрение дела комиссией по проведению слушаний;
- предоставление доказательств, включая вызов и опрос свидетелей, оставляя на усмотрение комиссии по проведению слушаний (не) принимать свидетельские показания по телефону или в письменном виде;
- признание в совершении нарушения антидопинговых правил;

- услуги переводчика во время слушаний, при этом сама комиссия по проведению слушаний определяет идентичность перевода и порядок покрытия расходов на услуги переводчика;

- своевременное, письменное и обоснованное решение, в обязательном порядке включающее в себя объяснение причин назначенного срока дисквалификации;

- апелляцию.

В процессе рассмотрения дела о возможном нарушении антидопинговых правил спортсменов может рассчитывать на снижение срока санкции в следующих случаях:

- своевременное признание в совершении нарушения антидопинговых правил сразу после предъявления обвинения по нарушению;

- существенное содействие в раскрытии или установлении нарушения антидопинговых правил.

«Дисквалифицированный» не значит «без прав»

За спортсменом по-прежнему сохраняются все базовые права. В дополнение к ним дисквалифицированный спортсмен может:

- запросить проведение дополнительных образовательных семинаров по видам нарушений антидопинговых правил и предусмотренной за них ответственности;

- принять участие в проведении образовательных программ, направленных на борьбу с допингом в спорте (в частности, в программах для юных спортсменов).

3. Нарушения антидопинговых правил. Как сообщить о них:

Горячая линия «Сообщи о допинге» является защищённым и конфиденциальным каналом связи между лицом, сообщаящим о нарушении антидопинговых правил (далее — информатор) и РУСАДА. Если информатор желает или соглашается идентифицировать себя, ему гарантируется защита его персональных данных.

Источник: <https://svyazin.ru/kakie-vozmozhnye-varianty-otvetstvennosti-sportsmena-i-ego-personala-v-sluchae-soversheniya-narusheniya-antidopingovyh-pravil#toc-kuda-dolzhen-obratitsya-sportsmena-v-sluchae-nalichiya-informacii-o-narushenii-antidopingovyh-pravil-ili-sklonenii-personalom-sportsmena>

4. Последствия нарушений антидопинговых правил, их влияние на физическое и психическое здоровье; социальные, экономические последствия и санкции:

Аннулирование результатов

Отмена результатов спортсмена в соревновании с изъятием всех наград, титулов, рейтинговых очков и призовой суммы.

Дисквалификация

Санкции за нарушение антидопинговых правил могут варьироваться от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Каждое дело о нарушении антидопинговых правил рассматривается индивидуально и назначаемый срок дисквалификации определяется по совокупности факторов, в том числе, вид нарушения и обстоятельства его совершения, степень вины или халатности спортсмена, субстанция или метод, принадлежности спортсмена к категории защищенных лиц или к спортсменам-любителям, и пр. На период дисквалификации в отношении спортсмена или иного лица действует ряд ограничений (например,

запрет на участие), нарушение которых в свою очередь может повлечь дополнительное наказание.

Временное отстранение

Временное отстранение само по себе не является санкцией, однако в период его действия спортсмен или другое лицо не допускаются к участию в соревнованиях или иной деятельности, в отношении которой действуют антидопинговые правила.

Лишение звания

Спортивная дисквалификация спортсмена за нарушение антидопинговых правил может стать основанием для лишения его спортивного звания (МС, МСМК) (Положение о Единой всероссийской спортивной классификации, утверждено Приказом № 108 от 20.02.2017).

Публичное обнародование

Одним из последствий нарушений антидопинговых правил является публичное обнародование информации. Список дисквалифицированных спортсменов и персонала, а также решения в отношении нарушений антидопинговых правил размещается на сайтах официальных организаций (кроме того, на сайте ВАДА публикуется список дисквалифицированного персонала спортсмена, обновляемый ежеквартально).

Расторжение трудового договора

Санкция действует при наличии трудовых отношений.

Уголовная и административная ответственность

В отдельных случаях нарушения антидопинговых правил могут повлечь административную или уголовную ответственность, если нарушены соответствующие статьи УК и КоАП. Стоит заметить, что в некоторых странах (например, Франция, Германия, Австрия и др.) определенные нарушения антидопинговых правил также попадают в разряд уголовно наказуемых деяний.

Финансовые последствия

Финансовые санкции могут быть наложены, например, для возмещения расходов, связанных с нарушением антидопинговых правил. Кроме того, поправкам в Кодекс об административных правонарушениях предусмотрен ряд штрафных санкций.

Больше информации о последствиях допинга можно найти на сайте РУСАДА.

5. Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список:

Запрещенный список – международный стандарт, устанавливающий перечень субстанций и методов, запрещенных к использованию спортсменами, который составляется Всемирным антидопинговым агентством и пересматривается не реже одного раза в год.

В Запрещенном списке перечислены субстанции и методы, использование которых запрещено в любое время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) во всех видах спорта, а также субстанции,

использование которых запрещено только в соревновательный период или только в определенных видах спорта.

Поскольку большое количество нарушений антидопинговых правил связано с наличием в пробе запрещённой субстанции «метилгексанами́н», причиной чего может стать загрязнённая добавка и/или спортивное питание.

Производитель БАД может не всегда указывать полную/достоверную информацию о составе своего продукта. РУСАДА не рекомендует использование БАД.

Обращаем ваше внимание на варианты названий субстанции «метилгексанами́н». Субстанция относится к классу S6 «Стимуляторы».

1,3-Dimethylpentylamine
 4-methylhexan-2-amine
 Methylhexaneamine
 2-Amino-4-methylhexane
 Forthane
 Forthan
 1,3-Dimethylamylamine
 2-Hexanamine, 4-methyl-
 4-Methyl-2-hexylamine
 Methylhexanamine
 Dimethylamylamine
 4-Methyl-2-hexanamine
 PENTYLAMINE, 1,3-DIMETHYL-
 1,3-Dimethylamylamine HCL
 Geranamine
 DMAA
 1,3-DMAA
 Pentylamine,3-dimethyl-
 1,3-DIMETHYLPENTANAMINE
 Methylhexanamine hydrochloride
 Geranium oil

6. Риски использования БАД:

На организм спортивные БАДы действуют по-разному. Надо сказать, что ожидать от спортивного питания чудес не стоит.

Однако каждый продукт имеет и свои специфические противопоказания.

Так, энергетики противопоказаны тем, у кого имеются проблемы с сердечно-сосудистой системой. Они способны и сами создать эти проблемы при бесконтрольном их употреблении. Их нельзя принимать гипертоникам, людям со слабым сердцем.

Прием протеинов создает повышенную нагрузку на печень и почки. Если уже есть почечная или печеночная недостаточность, принимая протеиновые коктейли, вы только усугубите проблему.

Аминокислоты противопоказаны людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Гейнеры нельзя принимать людям с нарушением обменных процессов, с заболеваниями эндокринной системы. Особенно опасны они для больных сахарным диабетом.

Особую опасность представляют собой анаболики и синтетические добавки, о включении которых в состав продуктов производитель обычно умалчивает. Речь идет о стероидах и подобных им веществам. Они значительно повышают риск онкологических заболеваний, особенно у мужчин, негативно сказываются на потенции. Именно с ними связано распространенное в народе мнение о крайне высоком вреде спортивного питания.

В любом случае есть смысл сообщить о намерении начать прием спортивного питания своему лечащему врачу. Если он будет вас отговаривать, есть смысл прислушаться к его мнению.

К тому же даже без противопоказаний спортивное питание может вызвать негативную реакцию организма.

7. Использование лекарственных средств и Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций:

Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в список запрещенных препаратов. Тем не менее, можно применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от международной федерации или Комитета по терапевтическому использованию (КТИ). При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются.

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из 4-х этапов:

- В соответствии с правилами спортсменам национального уровня следует обращаться в КТИ, спортсменам международного уровня – в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация.

- Лечащий врач должен заполнить специальный формуляр.

- Направляется формуляр на рассмотрение в международную федерацию или КТИ.

- Надо выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок – за 21 день до начала соревнований.

Спортсмены, которые не входят в регистрируемый пул тестирований, но участвуют в международных соревнованиях, должны быть уверены, что, если разрешение на терапевтическое использование выдано КТИ, перед соревнованиями оно должно быть подтверждено международной федерацией.

После принятия запроса спортсмен получает уведомление о том, что спортсмену выдано разрешение на терапевтическое использование, а также сертификат, где указываются дозировки и продолжительность приема запрещенной субстанции.

Разрешение на терапевтическое использование всегда выдается на строго определенный период. Терапевтическое разрешение выдается только по состоянию здоровья и не должно вести к улучшению результатов спортсмена.

Для некоторых медицинских препаратов, предназначенных для лечения астмы (таких, как формотерол, сальбутамол, сальметерол, тербуталин в виде ингаляций), а также для глюкокортикостероидов местного применения существует сокращенная форма TUE – ATUE. Необходимо заполнить специальную форму для получения разрешения либо в национальном антидопинговом агентстве (для спортсменов национального уровня), либо в международной федерации (для спортсменов международного уровня).

8. Процедура допинг-контроля:

Процедура допинг-контроля состоит из следующих этапов: отбор биологических проб для анализа, физико-химическое исследование отобранных проб и оформление заключения, наложение санкций на нарушителей.

Во время соревнований, спортсмен получает уведомление о том, что согласно правилам, он должен пройти допинг-контроль.

9. Понятие о пулах тестирования и предоставление информации о местонахождении:

В случае, если антидопинговая организация заинтересована в проведении многократного внесоревновательного тестирования спортсмена, она может включить его или ее в список спортсменов, представляющий особый интерес, так называемый «пул тестирования».

Критериями для включения спортсменов в этот список являются спортивные результаты, включение в число кандидатов на участие в крупных спортивных соревнованиях, нарушение спортсменами или их персоналом антидопинговых правил, а также другие соображения, обуславливающие интерес антидопинговой организации к тестированию конкретного спортсмена, включая желание возобновить спортивную карьеру после ухода из спорта.

Включение в пул тестирования обязывает спортсмена своевременно предоставлять информацию о своем местонахождении. Непредоставление такой информации или предоставление недостоверной/неполной информации может повлечь за собой нарушение антидопинговых правил.

Информацию необходимо предоставлять даже в случае отсутствия в отчетном периоде соревновательной или тренировочной деятельности, в том числе при пропуске сезона из-за травм, наложении временного отстранения или в случае дисквалификации.

Спортсмен остается в пуле тестирования до получения уведомления об исключении из пула или до тех пор, пока он не предоставит в РУСАДА официальное заявление о завершении карьеры.

Спортсмен несет личную ответственность за своевременность и достоверность предоставленной информации о местонахождении, независимо от того, предоставлял ли он информацию сам или поручил предоставление информации третьему лицу (родственнику, тренеру, врачу, коллеге).

МСО, статья 5.2.

Вводится понятие Инструкторов, которые должны отвечать за проведение обучения при личном контакте. Инструкторы должны обладать квалификацией в сфере образовательных мероприятий, основанных на ценностях, и по всем темам, изложенным в статье 18.2 Кодекса, в Международном стандарте по образованию и Руководстве по образованию.

Информация об образовательных программах для различных категорий слушателей размещена на сайте РУСАДА и доступна по ссылке: <https://rusada.ru/education/educational-programs/>.

Развернутые рекомендации РУСАДА по оформлению раздела программы спортивной подготовки «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» доступны по ссылке: <https://rusada.ru/upload/iblock/18f/Рекомендации%20для%20программ%20спортивной%20подготовки.pdf>.

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

План профилактических антидопинговых мероприятий, проводимых специалистами

Этап спортивной подготовки	№ темы, форма мероприятия, вопросы	Сроки проведения	Кто проводит
Этап начальной подготовки до 1 года	1. Игровые мероприятия. - Ценности спорта и принципы честной игры: https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Веселые%20старты.pdf	январь	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Этап начальной подготовки св. 1 года	1. Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Игровые мероприятия. - Ценности спорта и принципы честной игры: https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Веселые%20старты.pdf 4. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Понятие о дисквалификации.	октябрь, январь	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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.	октябрь, январь	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Образование и допинг-контроль: два направления антидопинговой деятельности. Антидопинговые организации. Всемирная антидопинговая программа и ее составляющие.	октябрь, декабрь, февраль	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»

	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, – 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.		
--	---	--	--

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, проводимых тренером-преподавателем (приложение 3).

9. Планы инструкторской и судейской практики:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Подготовка трассы. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Составление планов – конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп ОФП. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах ОФП. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера,	В течение года

	секретаря.	
--	------------	--

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

Медико-биологические мероприятия и методы восстановления	Во время тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня*	В микроцикле**
Медико-биологические средства восстановления	1. Правильная оценка и учет состояния здоровья; 2. Исследование информации о текущем функциональном состоянии.	Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности	Использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля (исключая запрещенные средства)	Использование среднегорья, климатотерапии, санаторно-курортных методов и др.
Педагогические методы восстановления	1. Интервал отдыха 2. Подбор упражнений на восстановление 3. Вариативность средств 4. Психомоторная тренировка 5. Психологические беседы 6. Использование психологических приемов во время соревнований	1. Время отдыха между занятиями 2. Сон 3. Аутотренинг 4. Ландшафтотерапия (прогулки по местности) 5. Использование одежды по погоде 6. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке.	1. Время отдыха между занятиями 2. Сон 3. Аутотренинг 4. Ландшафтотерапия (прогулки по местности) 5. Использование одежды по погоде 6. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке. 7. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)	1. Чередование нагрузки и отдыха 2. Сеансы психотерапии 3. Учет индивидуальных потребностей 4. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке 5. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)
Физиотерапевтические методы	1. Вибромассаж 2. Тонизирующий массаж 3. Восстановительный массаж 4. Самомассаж 5. Электростимуляция 6. Биомеханическая стимуляция мышц	1. Восстановительный массаж 2. Тонизирующий массаж 3. Электросон 4. Ванны – хвойная, йодобромная и др. 5. Аэроионизация воздуха 6. Все виды душа 7. Сауна 8. Баня с веником 9. Общий массаж 10. Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	1. Восстановительный массаж 2. Тонизирующий массаж 3. Электросон 4. Ванны – хвойная, йодобромная и др. 5. Аэроионизация воздуха 6. Все виды душа 7. Сауна 8. Баня с веником 9. Общий массаж 10. Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	1. Сауна 2. Баня с веником 3. Общий массаж 4. Ультрафиолетовое облучение 5. Массаж с растирками, согревающими мазями 6. Физиотерапевтические процедуры по назначению врача
Питание	1. Специальные напитки 2. Специальное питание 3. Отвар, содержащий белки (бульоны)	1. Углеводное насыщение (укол, капельница) 2. Углеводное питание и напитки	1. Питание соразмерно нагрузке 2. Кислородный коктейль с прополисом 3. Белковое питание	1. Медикаментозные средства 2. Прием витаминов по индивидуальной схеме

* В течение дня должны занимать 2 часа

** В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА – горнолыжный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «горнолыжный спорт» (I, II, III функциональные группы);
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА – горнолыжный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА – горнолыжный спорт»;
- 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 не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА – горнолыжный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь 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 и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II функциональные группы)				
1.	Прокат на колясках 30 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Прокат “змейкой” на колясках между 5 вешками, расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Прокат на колясках 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Прокат на коляске 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. - в упоре на коленях. Отжимания	количество раз	максимальное	
6.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 30 м	количество раз	не менее 1	
2.	Челночный бег 3х10 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	Бег на 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
5.	И.П. - стоя. Тройной прыжок с места с одной на другую ногу “Трехскоч” (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Бег на 800 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
7.	И.П. - в упоре лежа. Отжимание на руках (руке) (в зависимости от поражения ОДА)	количество раз	максимальное	
8.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
9.	И.П. - стоя на правой ноге. Приседание на правой ноге, левая нога не касается пола	количество раз	максимальное	
10.	И.П. - стоя на левой ноге. Приседание на левой ноге, правая нога не касается пола	количество раз	максимальное	

Сокращение, используемое в таблице:

«И.П.» - исходное положение

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II функциональные группы)				
1.	Прокат на колясках 30 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
	Прокат на колясках 60 м (за минимальное время)		1	
2.	Прокат “змейкой” на колясках между 10 вешками. Расстояние между	количество раз	не менее	

	вешками 4-5 м (за минимальное время) Прокат на колясках 1200 м (за минимальное время)		1
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 1
4.	Прокат на колясках 30 м (за минимальное время) Прокат на колясках 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
5.	Прокат “змейкой” на колясках между 10 вешками. Расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	количество раз	максимальное
6.	Прокат на колясках 1200 м (за минимальное время)	количество раз	максимальное
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (II, III функциональные группы)			
1.	Бег на 30 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 14,0
3.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
4.	Бег на 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
5.	И.П. - стоя. Тройной прыжок с одной на одну ногу “Трехскок” (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
6.	Прокат на колясках или бег 1200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
7.	И.П. - в упоре лежа. Отжимания на руках или руке (в зависимости от поражения ОДА)	количество раз	максимальное
8.	И.П. - стоя на правой ноге. Приседание, левая нога не касается пола	количество раз	максимальное
9.	И.П. - стоя на левой ноге. Приседание, правая нога не касается пола	количество раз	максимальное
10.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное

Сокращение, используемое в таблице:

«И.П.» - исходное положение

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II функциональные группы)				
1.	Прокат на колясках 30 м	с	не более	
			7,0	8,0
2.	Прокат на колясках 60 м	с	не более	
			12,0	14,0
3.	Прокат “змейкой” на колясках между 15 вешками. “Сухой слалом” расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Прокат на колясках 1600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
7.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			15	10
8.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги	количество раз	максимальное	
9.	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово “слалом”: прохождение резаного карвингового поворота малого и среднего радиуса с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	

Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,3
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	11,0
3.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места	м	не менее	
			1,90	1,70
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,0	11,5
5.	И.П. - стоя. Тройной прыжок с одной на одну "Трехскоч"	м	не менее	
			6	5
6.	Бег на 1500 м	мин	не более	
			5.30	6.30
7.	И.П. - в упоре лежа. Отжимания на руках (руке) в упоре лежа (в зависимости от поражения ОДА)	количество раз	не менее	
			20	15
8.	И.П. - стоя на правой ноге. Приседание, левая нога под углом 90° не касается пола (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			13	10
9.	И.П. - стоя на левой ноге. Приседание, правая нога под углом 90° не касается пола (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			13	10
10.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища, ноги выпрямлены, пятки не отрываются от пола	количество раз	не менее	
			25	20
11.	И.П. - стоя. Прыжки через барьер высотой 40 см (за 30 с)	количество раз	не менее	
			30	25
12.	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "слалом": прохождение резаного карвингового поворота малого и среднего радиуса с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	

Сокращение, используемое в таблице:

«И.П.» - исходное положение

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
			1	
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II функциональные группы)				
1.	Прокат на колясках 30 м	с	не более	
			6,0	7,0
2.	Прокат на колясках 60 м	с	не более	
			10,0	12,0
3.	Прокат “змейкой” на колясках между 20 вешками. Расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на колясках 1600 м	мин	не более	
			6	8
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	18
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
7.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			25	20

8.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги не менее 50 кг	количество раз	максимальное	-
9.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги не менее 40 кг	количество раз	-	максимальное
10.	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания “скоростной спуск”, “супер - гигант”: удержание стойки скоростного спуска на скорости в +/- 60 км/ч с учетом техники выполнения; прыжок на лыжах с трамплина на расстояние 10-15 м с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
11.	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово “слалом”: прохождение резаного карвингового поворота малого и среднего радиуса с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	6,0
2..	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,0
3.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места	м	не менее	
			2,1	1,9
4.	Бег на 100 м	с	не более	
			15,0	17,0
5.	И.П. - стоя. Тройной прыжок с одной на одну, “Трехскок”	м	не менее	
			6,5	5,5
6.	Бег на 1500 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
7.	И.П. - в упоре лежа. Отжимания на руках (руке) (в зависимости от поражения ОДА)	количество раз	не менее	
			25	20
8.	И.П. - лежа. Жим ногами (ногой) в станке (в зависимости от поражения ОДА)	кг	не менее	
			150/120	120/80
9.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища, ноги выпрямлены, пятки не отрываются от пола	количество раз	не менее	
			30	25
10.	И.П. - стоя. Прыжки через барьер высотой 40 см (за 40 с)	количество раз	не менее	
			40	30
11.	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания “скоростной спуск”, “супер - гигант”: удержание стойки скоростного спуска на скорости в +/- 60 км/ч с учетом техники выполнения; прыжок на лыжах с трамплина на расстояние 10-20 м с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
12.	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово “слалом”: прохождение резаного карвингового поворота малого и среднего радиуса с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	

Сокращение, используемое в таблице:

«И.П.» - исходное положение

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Специфика организации тренировочного процесса. Структура многолетней подготовки

Особенности отдельных дисциплин в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА – горнолыжный спорт»

Горнолыжный спорт – спуск с гор на специальных лыжах. Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру. По общему мнению, изобретателями горных лыж являются скандинавские крестьяне, которые использовали укороченные лыжи и палку с расширением на конце для спуска с горных склонов. Уже в 1767 году норвежцы устроили первые соревнования по спуску с гор на лыжах. Первые официальные горнолыжные состязания прошли в Альпах в 1905 году. В программу зимних Олимпийских игр горнолыжный спорт был введен в 1936 году.

Горные лыжи с каждым годом завоевывают все большую популярность. Это отличное средство активного отдыха. Занятие горнолыжным спортом оказывает разностороннее влияние на организм человека. Прохождение спусков различной крутизны и рельефа вовлекает в работу большие группы мышц и воздействует на развитие и укрепление основных функциональных систем организма, в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Разнообразные условия занятий на лыжах способствуют формированию таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. Во время занятий у лыжников воспитываются морально-волевые качества: дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей любого характера, трудолюбие, чувство коллективизма. Единственная проблема для желающих заниматься горнолыжным спортом для людей с нарушением зрения – это сопровождение на трассе, которое должен осуществлять инструктор, тренер-преподаватель или назначенный спортсмен – ведущий.

Велико реабилитационно-оздоровительное значение занятий на лыжах. Катание с гор на чистом морозном воздухе, выполнение мышечной работы значительно повышают общую работоспособность организма, его сопротивляемость к различным заболеваниям. В любом возрасте горные лыжи широко используются как средство активного отдыха.

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

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

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

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

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

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

Таблица 1. Функциональные группы для лиц с поражением ОДА, проходящих спортивную подготовку

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; - двусторонняя ампутация плеч; - ампутация четырех конечностей. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: - одной верхней конечности выше локтевого сустава; - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон); - двусторонняя ампутация предплечий. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Ахондроплазия (карлики). 2. Детский церебральный паралич. 3. Высокая ампутация двух нижних конечностей. 4. Ампутация или порок развития: - одной нижней конечности ниже коленного сустава; - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны;

		- одной верхней конечности ниже локтевого сустава; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон). 5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.
--	--	---

Группа, к которой относится лицо, проходящее спортивную подготовку, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной. Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий определенной дисциплиной возлагается на Учреждение и осуществляется один раз в год (в начале учебного года).

Для определения группы по степени функциональных возможностей спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата приказом Учреждения создается комиссия, в которую входят: директор Учреждения, заместитель директора по учебно-спортивной работе, инструктор – методист, тренер-преподаватель, врач. Если у спортсмена уже имеется класс, установленный комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня, или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией. На основании установленной группы, спортсмены распределяются по классам (Таблица 2):

Таблица 2. Распределение спортсменов на классы. Вид спорта

	Группа III	Группа II	Группа I
Горнолыжный спорт	LW2, LW3, LW4, LW6/8-1, LW6/8-2, LW9-1, LW9-2	LW1, LW5/7-1, LW5/7-2, LW5/7-3, LW12-2	LW10-1, LW10-2, LW11, LW12-1

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

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

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Учреждении. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки (НП).

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

Основные задачи:

- физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (Т).

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки;
- спортивной специализации.

Основные задачи:

- дальнейшее развитие физических качеств;
- углубленная физическая реабилитация;
- функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактических навыков избранной спортивной дисциплины;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта горнолыжный спорт плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- социальная адаптация и интеграция;
- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

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

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

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

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

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

Основные задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- дальнейшее повышение специальной физической, технической,
- тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- углубленная физическая реабилитация.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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

Основные задачи подготовки:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- углубленная физическая реабилитация;

- высокая социализация спортсменов;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе в Учреждении – 40 лет. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Организация учебно-тренировочного процесса в рамках настоящей Программы в Учреждении осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола, функционального класса и состояния здоровья в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА – горнолыжный спорт».

Группы комплектуются из числа лиц наиболее способных к занятиям горнолыжным спортом, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к горнолыжному спорту, и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в Учреждение. В отдельных случаях спортсмены, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в группы в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти спортсмены имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в Учреждении являются:

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

Этап начальной подготовки (НП) предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации занимающихся.

Критерии оценки деятельности учреждения:

- 1) стабильность состава занимающихся;
- 2) динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- 3) динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся;

4) уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью соответствующих технических средств) и бытового самообслуживания, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым тренером.

Учебно-тренировочный этап (УТ) предусматривает в дополнение к задачам первого и второго этапов повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программ по видам спорта; в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов-инвалидов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях; профилактику вредных привычек и правонарушений.

Критерии оценки деятельности учреждения:

1) освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта, выполнение спортсменом-инвалидом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

2) освоение теоретических разделов программы;

3) динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

4) динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации;

5) динамика спортивно-технических показателей;

6) стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов;

7) количество инвалидов-спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

Этап спортивного совершенствования (СС) предполагает развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности учреждения:

1) выполнение спортсменом-инвалидом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

2) положительная динамика спортивно-технических показателей;

3) стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов;

4) уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

5) количество спортсменов-инвалидов, подготовленных в составы сборных команд России.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) предусматривает в дополнение к задачам этапа спортивного совершенствования поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов – членов сборных команд России с целью их подготовки к участию в Паралимпийских играх, Сурдлимпийских играх, чемпионатах мира, Европы.

Критерии оценки деятельности учреждения:

1) выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

2) положительная динамика спортивно-технических показателей;

3) стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов;

4) уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

5) число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России среди инвалидов;

6) количество спортсменов, завоевавших медали на официальных международных соревнованиях среди инвалидов (Паралимпийских игры, Сурдлимпийские игры, чемпионаты мира, Европы).

Конкретные задачи оценки критерия:

Спортивно-оздоровительный (физкультурно-коррекционный) с элементами спорта этап (СО): основная задача – приучить учащихся к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом с целью оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Этап начальной подготовки (НП) предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации занимающихся в горнолыжном спорте.

Учебно-тренировочный этап (УТ): к задачам первого и второго этапов добавляется повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программы по горнолыжному спорту, в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов-инвалидов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях; профилактику вредных привычек и правонарушений.

Этап спортивного совершенствования (СС): основная задача – развитие спорта высших достижений, работа с перспективными спортсменами в специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ): к задачам этапа спортивного совершенствования добавляется поддержание уровня высоких спортивных

результатов и физической подготовленности спортсменов – членов сборных команд России с целью их подготовки к участию в Паралимпийских играх, Сурдлимпийских играх, чемпионатах мира, Европы.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Основы планирования годичных циклов

Тренировочный год горнолыжника представляет совокупность трех тесно связанных между собой периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В свою очередь подготовительный и соревновательный периоды подразделяются на два этапа.

Подготовительный период начинается в мае-июне и продолжается до выпадения снега. Основными задачами этого периода являются:

- укрепление здоровья занимающихся;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование отдельных элементов техники горнолыжного спорта.

Подготовительный период строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным.

На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Соревновательный период начинается с наступлением зимы и заканчивается последними соревнованиями. Решаются следующие задачи:

- совершенствование техники и тактики;
- дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности;
- повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях;
- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Соревновательный период разделяется на два этапа – предварительный и специальной подготовки. Их различие определяется направленностью тренировки на преимущественное решение тех или иных задач, величиной и характером нагрузки. Продолжительность этапов зависит от подготовленности горнолыжника, длительности зимы и календаря соревнований.

Переходный период начинается сразу после окончания последних соревнований и длится до конца мая, подразделяясь также на два этапа – этап снижения нагрузки и этап активного отдыха. Задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок данного макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению.

Типы и задачи мезоциклов

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

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

По направленности решаемых задач можно выделить несколько видов мезоциклов:

1. Развивающий – развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности.

2. Поддерживающий – поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности.

3. Реализации спортивной формы – реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

4. Восстанавливающий – восстановление деятельности отдельных органов и систем горнолыжника, снижение тренировочной нагрузки, повышение уровня общефизической подготовленности.

Планирование годичного цикла подготовки

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом

этапе многолетней тренировки.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки (1-й год обучения)

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 8 до 18 лет, имея любой уровень горнолыжной подготовленности. Развить интерес учащихся к систематическим занятиям горными лыжами.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 8–9 лет. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Вся спортивно-техническая подготовка осуществляется на коротких слаломных лыжах.

В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2–3 раза.

Этап начальной подготовки (2-й год обучения)

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику слалома, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Учебно-тренировочный этап

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение

техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Этап спортивного совершенствования

Целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Этап высшего спортивного мастерства

Основной целью этапа является выведение горнолыжников на результаты международного уровня.

Структура годичного цикла на этом этапе носит индивидуальный характер с четко выраженными периодами подготовки.

Основное содержание этого этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма горнолыжника. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов.

Техническое совершенствование горнолыжников на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых – применение кино- и видеотехники.

Многолетний учебно-тренировочный процесс ориентирован на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в горнолыжном спорте.

Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4–6 лет, а высших достижений – через 7–9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо

больше времени.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития тех или иных физических качеств у юных спортсменов.

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

Обучение двигательным действиям, особенно у спортсменов с отклонениями в развитии, является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повысится, если тренер будет умело сочетать традиционные методы обучения, используя физические упражнения, с методами объяснения и наглядности.

В начале обучения следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем предупреждать.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки может быть сокращен не более чем на 25%, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки. В группе начальной подготовки продолжительность учебного часа может быть сокращена и составлять

30–40 мин в зависимости от состояния здоровья занимающегося.

Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа подготовки рекомендуется проводить решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки не должна превышать 2-х часов, в учебно-тренировочных группах – 3-х часов, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

Обучающиеся, не выполнившие требований для зачисления на следующий год обучения, в отдельных случаях остаются на повторный курс обучения. При улучшении своих результатов они могут быть восстановлены на тот же год обучения.

В случаях, если спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап и год обучения. Например, если спортсмен после года занятий в учебно-тренировочной группе выполняет норматив МС, то он может быть зачислен в группу высшего спортивного мастерства.

Независимо от периода подготовки применяются различные виды подготовки, в том числе общая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая подготовка. Кроме этого, тренер обязан уделять внимание развитию физических качеств и координационных способностей.

Теоретическая подготовка

Целью подготовки по данной предметной области является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретических, методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении подготовки следует учитывать возраст обучающихся, и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по горнолыжному спорту, спортивные журналы и энциклопедии для

детей и т.п.

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

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

Примерный перечень тем и содержание теоретических занятий:

ТЕМА: «Физическая культура и спорт в России». Понятие и 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 паралимпийского движения. Детско-юношеские спортивные школы ее задачи и содержание деятельности. Права и обязанности обучающегося в Учреждении. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.

ТЕМА: «Состояние и развитие спорта лиц с поражением ОДА - горнолыжного спорта в России». Значение и место спорта лиц с поражением ОДА - горнолыжного спорта в Российской системе физического воспитания. Характеристика спорта лиц с поражением ОДА – горнолыжного спорта, как вида спорта. Развитие материальной базы для занятий горнолыжным спортом. Выступление российских спортсменов-горнолыжников на международных соревнованиях (Паралимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских горнолыжников.

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

Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологические изменения в организме при занятиях спортом лиц с поражением ОДА – горнолыжным спортом. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

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

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

ТЕМА: «Техника. Основы методики обучения и тренировки». Роль техники в достижении высот спортивного мастерства в горнолыжном спорте. Понятие о тактике, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих горнолыжников по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство тренировочного процесса. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности. Основы методики обучения технике горнолыжного спорта. Методика совершенствования техники и исправление ошибок. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Основные требования к организации тренировочных занятий. Тренировка как основная форма занятий. Примерное содержание тренировочных занятий в

подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Индивидуальные задания. Совершенствование процесса тренировки. Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь. Специфические принципы спортивной тренировки горнолыжника, особенности проведения занятий в средне и высокогорье. Периодизация спортивной тренировки. Задачи, средства, сроки периодов и этапов.

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

ТЕМА: «Основные виды спортивной подготовки». Морально-волевая подготовка - что такая воля: какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям. Физическая подготовка горнолыжников в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов техники. Классификация упражнений, используемых в тренировке горнолыжника. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Методика использования средств общей и специальной физической подготовки в круглогодичной тренировке. Понятие об уровне интенсивности тренировочных нагрузок. Равномерный, переменный, повторный и интервальный методы и круговая форма тренировки. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

ТЕМА: «Правила, организация и проведение соревнований». Значение

соревнований и их место в тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Подготовка трасс и мест проведения разминки. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнования спорта лиц с поражением ОДА по горнолыжному спорту. Работа секретариата, судейских бригад на старте и финише, судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований.

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

ТЕМА: «Места занятий, оборудование и инвентарь». Места занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, игровые залы) и требования к ним. Классификация и конструкция горных лыж, выбор, хранение и уход за ними. Конструкция креплений и способ их установки. Ботинки, подбор, уход и хранение. Лыжные мази, парафины, пасты, присыпки и их применение. Особенности подготовки и смазки лыж. Подготовка инвентаря к соревнованиям, на летнее хранение. Ремонт инвентаря. Оборудование, инвентарь, приспособление для подготовки трасс, подъемники, снегоутаптывающие машины.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

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

Основными средствами ОФП являются физические упражнения: ОРУ, бег, прыжки, метания и др. Упражнения выбираются в зависимости от категории заболевания!

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

Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения,

способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т.е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра). Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые – быстроту их сокращения.

Упражнения для воспитания силовых способностей. На всех этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх – сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого постоянно закреплен:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;

- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);

- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;

- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;

- на скамейку со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;

- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;

- с обручем;

- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед, и назад.

- метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Развитие быстроты. Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т.е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений).

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

Упражнения для воспитания скоростных качеств, быстроты реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте -10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3,6, 10,20,30 м.;
- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях);
- бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

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

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

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

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

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, волейбол, хоккей, целесообразно шашки и шахматы;
- тренировочные игры со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

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

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены

на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой.

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

Упражнения для воспитания гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной);
- выкруты;
- перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам;
- согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

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

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

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;
- «колесо» вправо, влево;

- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки на месте;
- один влево (вправо), два вправо (влево);
- на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Для проведения занятий по общефизической подготовке часто используется метод круговой тренировки. Ниже приведены варианты построения круговой тренировки.

Вариант № 1

Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.

Прыжки «кенгуру».

Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.

Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.

Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, не касаясь пола.

Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.

Отжимания от пола.

Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.

Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).

Прыжки вверх с высоким подниманием колен.

Прыжки из стороны в сторону.

Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.

Вращение ног в положении лежа на спине.

Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).

Отталкивания от стены двумя руками.

Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.

Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.

Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.

Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.

Прыжки в полуприседе.

Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.

Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.

Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

Специальная физическая подготовка (СФП).

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

Горнолыжный спорт. Специальная физическая подготовка (СФП) – решает задачу достижения хорошей специальной физической кондиции, способствует усвоению и совершенствованию специальных навыков, развитию наиболее

характерных для горнолыжников качеств.

В СФП используют различные специальные упражнения, которые по форме и содержанию приближаются к технике спусков и поворотов, а также развивают необходимые в горнолыжном спорте волевые и физические качества. Большинство из них содержит в себе и то и другое.

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

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

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

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

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

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

К этой же группе беговых упражнений относится петляющий бег среди деревьев, по каменистым осыпям или моренам, бег по кругам и дугам, размеченным на спортплощадке, бег с перепрыгиванием из стороны в сторону через параллельные или расширяющиеся линии, бег с перепрыгиванием и подныриванием под

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

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

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

Это упражнение может быть дополнено несколькими вариантами:

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

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

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

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

- подскоки в различных стойках – высокой, основной или низкой, на месте или с продвижением вперед, назад, в стороны;
- прыжки через барьер различной высоты и гимнастическую скамейку;
- прыжки со скакалкой в различном темпе и сменой направления вращения

веревки;

- прыжки через палку или веревку, зажатую в руках, с целью максимальной группировки с высоким подтягиванием ног;

- прыжки на подкидной доске (в паре с партнером) с подтягиванием ног в группировке;

- сменой темпа бега;

- бег с ускорением только для бегущего круга;

- бег с поворотами;

- бег, догоняя бегущего впереди «слаломиста» только для «слаломистов»;

- прыжки по ступенькам лестницы с вращением стоп;

- подскоки на однометровом трамплине для прыжков в воду с различной регулировкой его упругости;

- прыжки на батуте (самые различные);

- прыжки на лыжах с трамплинов (с искусственным покрытием или лучше снежных);

- прыжки на лыжах с различных бугров – на дальность, на высоту полета, в группировке или с разведением ног в стороны.

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

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

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

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

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

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

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

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

Сила мышц – одно из основных качеств горнолыжника, она в значительной мере определяет быстроту движений и играет существенную роль в достижении спортсменом ловкости и специальной выносливости. Силовыми упражнениями занимаются после упражнений на ловкость. Здесь надо помнить, что горнолыжник совершает интенсивную работу в определенный отрезок времени, его силовые нагрузки специфичны: работа мышц направлена на гашение ударов, он испытывает перегрузки в низких стойках, в поворотах. Поэтому необходимо развивать мышцы, вращающие стопу, приводящие и отводящие мышцы бедра, боковые удерживающие мышцы стопы, мышцы спины и живота.

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

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

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

Технико-тактическая подготовка

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

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

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

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет

выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

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

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

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

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

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

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

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

маскировки намерений.

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

Особенности технико-тактической подготовки:

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям:

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ТЕХНИКИ. Обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИКИ. Определяется ее соответствием, решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

СТАБИЛЬНОСТЬ ТЕХНИКИ. Связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

ВАРИАТИВНОСТЬ ТЕХНИКИ. Определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Опыт показывает, что стремление спортсменов сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводит.

ЭКОНОМИЧНОСТЬ ТЕХНИКИ. Характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энерготратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

МИНИМАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАТИВНОСТЬ ТЕХНИКИ. Для соперников является важным показателем результативности. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для

достижения цели, а с другой – не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена.

Наряду со стабильностью и вариативностью навыков необходима также их надежность. Она определяется психической устойчивостью, специальной выносливостью, высокой степенью координации и других способностей спортсмена. Надежность действий спортсмена в соревнованиях есть комплексный результат совершенствования его навыков и способностей, гарантирующий высокую эффективность действий вопреки возникающим внешним и внутренним сбивающим факторам.

Условно различают общую техническую и специальную спортивно-техническую подготовку. Задачи общей технической подготовки заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.

Основной задачей в специальной спортивно-технической подготовке является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий спортом.

Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Двигательное умение – это способность выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о его технике, наличия соответствующих двигательных предпосылок при значительной концентрации внимания занимающихся построить заданную схему движений.

Многократное повторение двигательных действий приводит к постепенной автоматизации движений, и двигательное умение переходит в навык, характеризующийся такой степенью владения техникой, при которой управление движениями происходит, автоматизировано, а действия отличаются высокой надежностью.

Одна из основных задач технической подготовки спортсмена при совершенствовании закрепленных навыков состоит в том, чтобы обеспечить вариативность, соответствующую особенностям вида спорта. Это достигается путем направленного варьирования отдельных характеристик, фаз, форм упражнения, а также внешних условий их выполнения. Исходная основа различных приемов варьирования заключается в сочетании постоянной установки на результативность соревновательных действий и целесообразно изменяемых оперативных установок в тренировке.

Элементы техники горнолыжного спорта.

Параллельное ведение лыж. Повороты на параллельных широко идущих лыжах применяются во всех дисциплинах горнолыжного спорта. Достичь этого с определенным уровнем стабильности весьма не просто. В процессе любого поворота ноги движутся в разных направлениях – наружная поворачивает внутрь, в то время как внутренняя вращается наружу (относительно оси симметрии тела). Поэтому удерживать и вести лыжи параллельно – технический навык, требующий

отработки. Лыжи ведутся параллельно даже в поворотах, требующих небольшого перенаправления при входе в поворот. Скоростные преимущества параллельного ведения лыж очевидны, обе лыжи загружены и вовлечены в резание плавных, более быстрых, дуг.

Параллельные голени и колени. Угол закантовки создается в основном заклоном тела с выпрямленной внешней ногой. Вытянутая, но незаблокированная в коленном суставе, «прямая» внешняя нога создает эффективное, с точки зрения биомеханики, положение, которое позволяет выдерживать значительные силы, действующие на спортсмена в современных поворотах. Такое положение внешней ноги переносит основную нагрузку с суставов и мышц на костный каркас тела, что в значительной мере снижает травматизм. Заклон, смещение внутрь с параллельными голенищами, позволяет центру масс спортсмена продвигаться по более короткому спрямленному пути при прохождении трассы. Комбинация параллельных голенищ-коленей и параллельного ведения лыж дает возможность резать обеими лыжами. Все это приводит к значительному увеличению скорости.

Загрузка внутренней лыжи. Загрузка внутренней лыжи эффективна и дает прирост скорости только при параллельном ведении лыж на протяжении всего поворота. Ведущие спортсмены поддерживают приблизительное соотношение давления на внешнюю лыжу к давлению на внутреннюю 80:20 – в слаломе-гиганте и 70:30 – в слаломе, только в начальной стадии поворота. В процессе поворота это соотношение меняется. Обычно поворот начинается над линией падения склона с почти 90% давления на внешней лыже. По мере входа в линию падения склона внутренняя лыжа начинает нести большую нагрузку, не только помогая поддержанию бокового равновесия, но и активно участвуя в резании дуги поворота. Загрузка внутренней лыжи эффективна и дает прирост скорости только при параллельном ведении лыж на протяжении всего поворота.

Техническая подготовка горнолыжника включает в себя изучение техники приемов и методов их освоения. Все разнообразие спусков на лыжах можно разделить на три основные группы: свободные спуски, спуски с торможением и спуски поворотами. Упрощенно их называют спуски, торможения и повороты. Они отличаются механизмом взаимодействия лыж со снегом. В свободных спусках прямо и наискось по склону продольная ось лыж совпадает с направлением движения. Торможения осуществляются одной или сразу двумя лыжами, поставленными на кант под углом или поперек направления движения. Повороты в зависимости от способа осуществляются либо чистым скольжением (например, поочередным переступанием), либо в сочетании элементов скольжения и торможения при смещении лыж под углом друг к другу, либо скольжением на параллельных лыжах с угловым смещением носков и пяток, а зачастую и с боковым проскальзыванием лыж. В каждом из способов много нюансов. Выделяя главные элементы, можно создать довольно простую схему их классификации, что облегчает обучение. Осваивая технику спусков и поворотов, следует помнить, что она зависит от скорости и рельефа, длины и кривизны поворотов, от постоянно меняющихся условий спуска. Так, например, в частых, коротких поворотах или на мелких буграх тело не успевает изменить своего общего наклона, как это имеет место на полных, длинных дугах и на больших буграх.

Носки лыж на одном уровне. Положение лыж с находящимися практически на одном уровне носками помогает обеспечить параллельное ведение и раннее начало резания дуги. Минимальная продольная разножка поддерживает корпус и ноги в одной плоскости на протяжении почти всего поворота. Это наиболее естественное и стабильное, с точки зрения биомеханики, положение тела, напоминающее стойку скоростного спуска, - наиболее эффективное в горных лыжах.

Пересечение «под» и «над» происходят одновременно. В современной технике в стадии сопряжения поворотов используются оба типа пересекающих движений. Пересечение «над» – прохождение центра массы спортсмена над лыжами в направлении центра следующего поворота. Это движение преобладает в законченных поворотах слалома-гиганта и супер-гиганта на крутых участках трассы. Это движение менее выражено в современном слаломе.

Пересечение «под» – прохождение лыж под телом. Это движение вступает в игру в поворотах слалома-гиганта и супер-гиганта на участках средней крутизны. Пересечение «под» широко используется в современном слаломе. Оно обычно применяется в комбинации с разгрузкой вниз. Вне зависимости от вида пересечения, в современных поворотах используется вся лыжа.

Поворот обычно заканчивается с давлением на пятках лыж и начинается с давлением на их передней части. На самом деле в большинстве поворотов пересечение «над» и «под» происходит одновременно, обеспечивая перемещение центра массы вперед и в горизонтальном плане. Пересечения «над» и «под» при переходе в новый поворот обеспечивает раннюю закантовку.

Разгрузка вниз используется во всех дисциплинах как метод разгрузки лыж позволяющий им проходить под телом для перехода в новый поворот. Применение этого приема создает так называемый виртуальный бугор между поворотами. Спортсмен как бы подтягивает под себя ноги – таким же образом, как если бы он переезжал через бугор в стадии сопряжения поворотов и выпрямляет их в поворот так, будто это впадина между буграми. Комбинация разгрузки вниз и пересекающего «под» движения эффективна в поворотах на склонах средней крутизны. Такая комбинация обеспечивает раннюю закантовку и резание дуги обеими лыжами, благодаря чему значительно повышается скорость прохождения средних по сложности участков.

Ранняя закантовка. Современные повороты гиганта и слалома представляют собой не совершенные дуги окружности, а скорее напоминают по форме размашистую запятую. Основное изменение направления в повороте происходит над линией падения склона. Поэтому и резание дуги тоже должно начинаться до пересечения спортсменом линии падения склона. Это позволяет спортсмену ускориться на выходе из линии падения, выполняя 70% поворота до фактического прохождения ворот. Для обеспечения этого лыжа должна быть закантована на самой начальной стадии поворота. Хорошо синхронизированные пересекающие движения в комбинации с выпрямлением и наклоном смещают тело внутрь поворота прежде, чем создается значительное давление на внешнюю лыжу. Раннюю закантовку и «заваливание внутрь» на начальной стадии поворота разделяет весьма тонкая грань. Тем не менее, ведущие спортсмены почти всегда тонко чувствуют это различие и идут именно «на грани».

Давление в линии падения склона. Для поддержания скорости и тем более для ускорения при выходе из поворота лыжи должны быть загружены над линией падения склона, или, по крайней мере, при входе в нее. Такой момент загрузки лыж влияет в большей степени на повороты гиганта и супер-гиганта, но и в слаломе может давать выигрыш во времени.

Когда техника или элементы техники обеспечивают лучшее время на трассе, они безоговорочно принимаются и используются другими спортсменами. Вышеприведенные элементы, характерны для современной техники горнолыжного спорта и тесно взаимосвязаны. Большинство из них может быть эффективно использовано только при условии того, что остальные элементы также присутствуют в техническом арсенале спортсмена. Комбинация всех элементов, выполненная в соответствующей последовательности, создает атлетичную, динамичную, мощную и в то же время грациозную современную технику.

Техника слалома-гиганта является основой и включает в себя общие элементы техники, используемые как в слаломе, так и в скоростных дисциплинах. Выполнение чистых резаных поворотов слалома-гиганта – это то, к чему стремились спортсмены и тренеры в течение двух последних десятилетий. Для резания дуги поворота, лыжник должен поставить лыжу на кант путем выполнения последовательности технических элементов, обычно называемой закантовкой. Закантовка может быть выполнена, как путем ангуляции колена и бедра, так и путем наклона или смещения тела внутрь поворота – заклоном. В широком смысле заклон – это отклонение тела лыжника от его вертикальной оси, это движение всего тела вперед и внутрь в направлении центра будущего поворота. Заклон отличается от обычного наклона всего тела (плеч и корпуса) тем, что при заклоне спортсмен держит бедра и плечи выровненными – параллельными друг другу. Незначительное опрокидывание плеч внутрь поворота может вызвать перенос большей части веса на внутреннюю лыжу в начале поворота, что в результате приведет к проскальзыванию лыж. Заклон, выполненный своевременно и четко, – это весьма сложный навык, для мастерского овладения которым требуется время и определенный километраж.

Для каждой скорости и радиуса поворота существует критический угол закантовки, после превышения, которого лыжа уже не держит. Как и любой другой элемент современной техники, заклон основывается на ряде фундаментальных компонентов.

Укол палкой. В определенной степени игнорируемый и зачастую считающийся ненужным в слаломе-гиганте, укол палкой по-прежнему остается существенным элементом современной техники и используется большинством высококвалифицированных спортсменов в законченных поворотах на крутых участках трассы. Укол палкой инициирует движение распрямления, а также содействует последующему продвижению центра масс вперед и внутрь в направлении центра будущего поворота.

Распрямление. Это понятие относится в основном к распрямлению «новой» внешней ноги, которая была согнута при завершении предыдущего поворота. Несмотря на то, что ноги распрямлены, ни бедра, ни коленные суставы не распрямлены полностью до стадии закрепощения. Распрямление внешней ноги необходимо для выполнения правильного заклона и достижения достаточного

смещения лыж.

Продвижение-опережение. Под этим понятием имеется в виду движение центра масс в направлении центра будущего поворота. Комбинация распрямления и продвижения позволяет спортсмену начать новый поворот в положении правильного заклона с выровненными бедрами-плечами и распрямленной внешней ногой.

Главными задачами тренировок являются изучение и совершенствование техники в видах горнолыжного спорта, развитие необходимых физических и волевых качеств спортсмена, а также освоение тактических приемов ведения спортивной борьбы.

В горнолыжном спорте происходит непрерывный процесс совершенствования техники и методов ее усвоения. То, что было хорошо вчера, на сегодняшний день может не годиться. Это необходимо учитывать потому, что составленная программа обучения и подготовки разрядников может существовать несколько лет, но воспитание спортсменов высокого класса не должно ограничиваться узкими рамками программы, т.к. это будет означать остановку. Тренеру необходимо ставить перед собой цель вырастить чемпиона, поэтому, придерживаясь основных принципов педагогики, он должен применять их индивидуально, потому что каждый талант идет к мастерству своим путем. Это можно назвать областью искусства, а настоящему искусству чуждо «поточное производство».

Создание методики подготовки высококвалифицированных спортсменов является чрезвычайно трудной задачей. Существует много отличных друг от друга мастеров и чемпионов горнолыжного спорта. Но главным и необходимым условием для хорошей работы является атмосфера дружного коллектива, в котором поощряется развитие индивидуальных качеств и товарищеское соперничество. Нужно указывать общее направление к модели идеального движения и стремиться помочь достигнуть цели за счет хорошей организации учебно-тренировочного процесса. Тренеры, которые творчески подходят к организации своей работы, являются сами если не авторами, то, по крайней мере, соавторами методики подготовки спортсменов высокого класса. Их обобщенный опыт ложится в основу современной методики.

В своей работе тренер должен акцентировать внимание на творческой активности самих спортсменов, потому что без их личной инициативы и заинтересованности, без самоанализа не может быть успешным учебно-тренировочный процесс. Самоподготовка хорошо мобилизует психологически, а также развивает чувство личной ответственности за результат. Кроме того, доверие к ученику и поощрение его самостоятельности создает благоприятный фон для тренерской работы.

В любом из видов горнолыжного спорта тактика тесно соприкасается с техническими приемами, ибо решающим в определении тактического рисунка прохождения трассы является техническое мастерство. Оно побуждает спортсмена на более смелые, решительные действия, что, в конечном счете, положительно сказывается на скорости. Однако высокая скорость к добру не приводит, поэтому слаломист должен хорошо знать свой «регламент».

К вопросам тактики в горнолыжном спорте относятся:

- умение дифференцировать склоны по крутизне, изменчивости рельефа, состоянию снегового покрова и на основании этого определять траекторию и скорость движения, применение тех или иных элементов техники (скольжения, бокового или углового смещения, опережений и т. п.);

- умение по поставленным фигурам определять дистанцию между воротами, характер их размещения (по скату, наискось, поперек склона и по вертикали), их аритмичность, плотность, чтобы на основании этого конкретизировать свои действия;

- развитое ощущение оптимальной скорости спуска на отдельных отрезках, гарантирующей их успешное прохождение с определенной степенью риска, учет уровня тренированности, физического и психологического состояния и предшествующей стабильности результатов;

- рациональное распределение усилий по попыткам и по участкам дистанции с учетом своей выносливости и конкурентоспособности;

- умение запоминать трассы по всей длине, трезво оценивая наиболее простые и трудные участки;

- способность по возможности «растягивать» аритмичную постановку отдельных ворот до усредненного ритма данной трассы и кривизны поворотов.

Тактику спуска определяет конкретная обстановка на трассе. Сложные участки, на которых велика возможность падения, требуют особого внимания. Это естественно ведет к лимитированию скорости, к поиску наиболее приемлемого варианта преодоления данного отрезка. Особенно это важно на скоростном спуске, где падение не только приводит к поражению, но подчас и к травме.

Улучшать спортивные результаты горнолыжник может по двум основным направлениям:

- совершенствованием контакта лыж со снегом за счет улучшения элементов скольжения;

- выбором лучшей траектории движения по трассе.

Говоря о первом направлении, надо помнить, что плоское скольжение с точки зрения скорости предпочтительнее резаного - оно совершается с меньшим напряжением мышц и минимальными деформациями снега, т. е. с меньшими потерями. Плоскорезное скольжение занимает, золотую середину.

Что касается оптимальной траектории, то ею будет та, которая позволяет максимально использовать техническое мастерство и темперамент спортсмена. Темперамент иногда проявляется в агрессивной тактике с заметными колебаниями скорости, а иногда в спокойной манере, при более равномерной скорости скольжения, это зависит от индивидуальности спортсмена.

Техническая и тактическая подготовка составляет одно целое. Отдельное и пристальное внимание в рамках многолетней Программы необходимо уделять методической части тренировок в различных видах горнолыжного спорта и психологической подготовке обучающихся.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование

механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В процессе психологической подготовки у спортсменов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»;
- высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

Спорт лиц с поражением ОДА – горнолыжный спорт, как вид спорта, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решении, воспитание воли. Психические процессы, характерные для деятельности

горнолыжников: переключение, подвижность и распределение внимания, двигательная память, оперативное мышление, а также гибкость и быстрота мышления (принятия решения), среди волевых качеств особенно выделяется решительность и смелость.

Средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

ВЕРБАЛЬНЫЕ (словесные) – лекции, беседы, доклады. Идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

КОМПЛЕКСНЫЕ – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса,

Перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать, как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Задача психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что ему еще осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и

сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе соревнований, вызывает изменения в организме спортсмена, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному - от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена – технической, физической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным.

При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства.

Физиологические особенности лиц с поражением ОДА

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

Врожденное отсутствие конечностей или последствия ампутации приводит к искажению основных локомоций из-за нарушения балансирующих реакций тела,

что приводит к дополнительным тратам энергии на поддержание равновесия.

Также искажается схема тела в результате отсутствия части периферического отдела двигательного анализатора ампутированных конечностей. Компенсаторные позы при выполнении основных локомоций или спортивных действий требуют дополнительных специальных видов тренировок для достижения оптимального результата.

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

У детей с поражением опорно-двигательного аппарата ведущим является двигательный дефект (недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций). Основную группу среди них представляют дети с церебральным параличом 89%.

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

Возрастные особенности лиц с поражением ОДА

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

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо

медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов отмечаются в первые 2-3 года специализированной подготовки. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать возрастные особенности.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты. В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

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

Описание функциональных классов – спорта лиц с поражением ОДА – горнолыжный спорт.

Каждому спортсмену, желающему участвовать в соревнованиях по горнолыжному спорту, необходимо определить спортивный класс и статус спортивного класса в соответствии с Классификационными правилами МФ.

Спортивный класс – это категория, определяемая каждой Международной федерацией в соответствии с ограничением активности спортсмена в результате имеющегося у него поражения.

Непригодность к соревнованиям – это спортивный класс. Каждая МФ в своих Классификационных правилах должна определить критерии пригодности. Статус спортивного класса определяется для спортсмена с целью выявления требований тестирования спортсмена и возможностей для подачи протеста. Указание статуса спортивного класса помогает в определении спортсменов, которые:

- не были до этого проклассифицированы;
- должны пройти процедуру пересмотра своего спортивного класса;
- не нуждаются в тестировании для участия в определенном соревновании.

Все МФ должны применять следующие типы статуса спортивного класса:

Новый (N).

Статус нового спортивного класса «N» имеет спортсмен, который не проходил тестирование группой международных классификаторов и не имеет спортивного класса, утвержденного МФ.

Статус спортивного класса «N» получают также спортсмены, у которых спортивный класс определен национальной федерацией с целью заявки на участие в соревнованиях.

Спортсмены со статусом спортивного класса «N» должны пройти тестирование до того, как принять участие в международных соревнованиях.

Статус пересмотра (R).

Статус пересмотра спортивного класса «R» получает спортсмен, который уже проходил тестирование международной группой классификаторов, но по причинам, установленным МФ, его спортивный класс требует пересмотра.

Спортсмен имеет действующий спортивный класс, но ему требуется пройти тестирование еще раз, в результате чего его спортивный класс может быть изменен до соревнования или во время соревнования.

К спортсменам со статусом спортивного класса «R» относятся, но не ограничиваются, следующие:

- те, кому для подтверждения спортивного класса необходимо дальнейшее наблюдение во время соревнований;
- те, у кого нарушения могут изменяться;
- те, у кого спортивный класс является объектом протеста в соответствии с требованиями «Первой явки» Международной федерации;

Спортсмены статуса спортивного класса «R» должны пройти тестирование до того, как принять участие в международных соревнованиях.

Утвержденный (C).

Статус утвержденного спортивного класса «C» получает спортсмен, уже прошедший оценку международной группы классификаторов, которая определила, что спортивный класс спортсмена не подлежит изменению.

МФ признает, что спортивный класс, данный спортсмену, достоверен и не подлежит изменению до соревнований или во время соревнований, за исключением случая протеста, поданного при исключительных обстоятельствах (см. «Международный стандарт по протестам и апелляциям»).

Спортсменам, имеющим спортивный класс статуса «C», не требуется проходить тестирование перед участием в международных мероприятиях, за исключением пересмотра оценки, вызванного протестом, поданным при исключительных обстоятельствах (см. «Международный стандарт по протестам и апелляциям»).

К соревнованиям допускаются спортсмены, отвечающие требованиям классов LW. В случае если спортсмен не отвечает минимальным требованиям (минимальное поражение), он должен быть классифицирован как «не допущенный к соревнованиям». Некоторые спортсмены в соответствии со своими поражениями могут участвовать в других видах спорта, но не могут быть допущены к соревнованиям в горных лыжах. Если кому-то из спортсменов заявили, что он не имеет права участвовать в соревнованиях или не поддается классификации, то это не означает, что он не является инвалидом. Глубина поражения не должна вызывать

сомнения, однако некоторые поражения не вписываются в систему классификации.

Участники соревнований в паралимпийском горнолыжном спорте с поражением опорно-двигательного аппарата разделяются на две основные категории: спортсмены, которые соревнуются стоя (классы LW1–9), спортсмены, соревнующиеся в положении сидя на приспособлении, называемом монолыжа или «боб» (классы LW10–12).

Не допускаются к соревнованиям среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата по горным лыжам люди с такими поражениями, как:

- хроническая боль; общее хроническое заболевание;
- тучность;
- остеохондрозы, артриты, смещения суставов;
- психиатрические состояния;
- кожные заболевания;
- гемофилия;
- эпилепсия;
- респираторные заболевания;
- фибромиалгия и энцефалиты;
- головокружение;
- дисфункция внутреннего органа или его отсутствие; заболевания сердечно-сосудистой системы.

Классификация спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата основывается на следующих процедурах:

- ознакомление с медицинской документацией спортсмена;
- обзор спортивной истории спортсмена;
- физическая оценка спортсмена с функциональным тестированием;
- техническая оценка спортсмена;
- наблюдение за спортсменом во время тренировок и/или соревнований.

Классы спортсменов, соревнующихся стоя:

Класс LW 1.

Спортсмены с тяжелыми функциональными поражениями обеих нижних конечностей, с потерей мышечной силы в обеих ногах (в сумме меньше 35 баллов при норме – 80), например:

- неполная параплегии;
- двухсторонняя ампутация выше колена с использованием протезов, или ампутация выше колена одной ноги и ниже колена другой ноги;
- спина бифида, неврологические нарушения, повлиявшие на функции обеих ног;
- ампутация одной ноги выше колена, ампутация второй ноги ниже колена с использованием протезов;
- поражение церебральным параличом (классы C5–C6).

Спортсмены используют одну или две лыжи и две лыжные палки или аутригеры.

Технические особенности: спортсмен не может удерживать закантованную наружную лыжу при повороте с большим радиусом.

Класс LW 2.

Спортсмены с тяжелыми поражениями в одной нижней конечности. Полная или частичная (менее 20 баллов при норме 40 баллов) потеря мышечной силы. Примеры:

- односторонняя ампутация ноги выше или ниже колена;
- тяжелая деформация или слабость в одной ноге;
- артроз колена и тазобедренного сустава с одной стороны.

Спортсмены используют одну лыжу и аутригеры или лыжные палки.

Технические особенности: спортсмен может выполнять все движения с постоянной нагрузкой на одну ногу.

Класс LW 3.

Спортсмены с поражениями в обеих нижних конечностях. Потеря мышечной силы в обеих ногах (в сумме меньше 60 баллов при норме – 80).

Примеры:

- двухсторонняя ампутация ниже колена (минимальное поражение ампутация через лодыжку);
- неполная параплегия, спина бифида, неврологические заболевания;
- поражение церебральным параличом (классы C5–C6, от средней до небольшой диплегии, минимальный атетоз).

Спортсмены используют две лыжи и две лыжные палки или аутригеры.

Класс LW 4.

Спортсмены с функциональным нарушением в одной нижней конечности.

Потеря мышечной силы в ноге (меньше 30 баллов при норме – 40).

Примеры:

- односторонняя ампутация ниже колена (минимальное поражение ампутация на уровне лодыжки) (предлагается предъявить классификаторам рентгеновский снимок);
- уменьшение мышечной силы в одной ноге;
- неподвижное колено (артроз);
- артроз тазобедренного сустава.

Неподвижная лодыжка не считается минимальным поражением.

Спортсмены используют две обычные лыжи и две лыжные палки.

Технические особенности: спортсмены используют протез во время соревнований.

Класс LW 5/7.

Спортсмены с поражением двух верхних конечностей, при котором они не могут использовать лыжные палки.

Примеры:

- ампутация или дисмелия двух верхних конечностей (рук или кистей);
- мышечная слабость в обеих верхних конечностях.

Спортсмены используют две обычные лыжи. Лыжные палки спортсмены не должны использовать.

Технические особенности: спортсмены могут использовать свои протезы во время соревнований.

LW 5/7–1

Двусторонняя ампутация выше локтя.

Укорочение конечностей: отсутствие локтевых суставов или предплечий.

LW 5/7–2

Двухсторонняя ампутация верхних конечностей: одна – выше локтя, другая – ниже локтя.

LW 5/7–3

Двусторонняя ампутация ниже локтя.

Функциональное нарушение рук ниже локтя.

Обе руки не способны держать лыжные палки.

Класс LW 6/8.

Спортсмены с поражениями одной верхней конечности:

- ампутация или дисмелия одной руки или кисти;
- паралич одной руки в результате травмы плечевого сплетения.

Поражение должно быть таким, что функциональное использование более одной лыжной палки является невозможным.

Спортсмены используют две обычные лыжи и одну лыжную палку.

Технические особенности: спортсмены могут использовать свой протез во время соревнований.

LW 6/8–1

Односторонняя ампутация или дисфункция руки выше локтя.

Паралич верхней конечности с ее фиксацией к туловищу.

Технические особенности: спортсмен во время соревнований должен прочно закрепить пораженную руку к туловищу и поместить руку под стартовый номер.

LW 6/8-2

Односторонняя ампутация или дисфункция верхней конечности ниже локтя.

Паралич одной верхней конечности без ее фиксации к туловищу.

Технические особенности: спортсмен, использующий во время соревнований протез и лыжную палку, должен иметь возможность освобождения от палки в случае падения.

Класс LW 9.

Спортсмены с потерей функций верхней и нижней конечностей с одной стороны туловища или с противоположных сторон.

Примеры:

- ампутация верхней и нижней конечностей;
- гемиплегия;
- церебральный паралич (класс C7 или C8).

Спортсмены используют одну или две лыжи, одну или две лыжные палки или аутригеры по выбору.

LW 9-1

Поражение одной верхней конечности и ампутация одной нижней конечности выше колена.

Спортсмены с глубокой гемиплегией.

Церебральный паралич – класс C7.

LW 9-2

Поражение одной верхней конечности и ампутация одной нижней конечности ниже колена.

Спортсмены с умеренной гемиплегией.

Церебральный паралич – класс C8.

Классы спортсменов, соревнующихся сидя.

Спортсмены с поражениями нижних конечностей, которые соревнуются в положении сидя в «бобе» (монолыже).

Класс LW 10.

LW 10-1

У спортсменов отсутствует функциональное равновесие в положении сидя, а также отсутствует ощутимое сокращение верхних брюшных мышц.

Примеры:

- поражение спинного мозга на уровне T5–T6 и выше;
- церебральный паралич с поражением четырех конечностей (C4 или C5).

Спортсмены используют монолыжу («боб») и аутригеры.

Технические особенности: при классификации на тестовой доске – от 0 до 8 баллов.

LW 10-2

У спортсменов имеются некоторые функции верхних брюшных мышц и слабое функциональное равновесие в положении сидя.

Примеры:

- поражение спинного мозга на уровне T7–T10;
- церебральный паралич с поражением четырех конечностей (C4 или C5).

Спортсмены используют монолыжу («боб») и аутригеры.

Технические особенности: при классификации на тестовой доске – от 0 до 8 баллов.

Класс LW 11.

У спортсменов неплохое равновесие в положении сидя на тестовой доске и наблюдается сокращение брюшных мышц.

Примеры:

- поражение спинного мозга на уровне T11 – L1;
- церебральный паралич с поражением нижних конечностей.

Спортсмены используют монолыжу («боб») и аутригеры.

Технические особенности: при классификации на тестовой доске – от 9 до 15 баллов.

Класс LW 12

LW 12-1

У спортсменов хорошее равновесие в положении сидя и имеется сокращение нижних брюшных мышц.

Пример:

- поражение спинного мозга на уровне ниже L1;
- церебральный паралич с поражением нижних конечностей.

Спортсмены используют монолыжу («боб») и аутригеры.

Технические особенности: при классификации на тестовой доске – от 16 до 18 баллов.

LW 12-2

Спортсмены с ампутацией одной или обеих нижних конечностей.

Примеры:

- ампутация ниже колена, как описано в классе LW4;
- врожденное отсутствие или дисмелия нижних конечностей;
- мышечная слабость или паралич одной ноги – от 20 баллов и меньше при тестировании мышечной силы (в норме 40).

Спортсмены могут выбрать соревнования на монолыже («бобе»), если их культы не могут выдержать давление при использовании обычных лыж.

Спортсмен может отвечать требованиям данного класса, если у него отсутствует часть одной или обеих ног.

Особенности проведения тестирования спортсменов-колясочников.

Оборудование для проведения классификации.

1. Форма для прохождения тестов.
2. Испытательная панель (доска) с тремя (3) ремнями (стоящая на твердой поверхности с тонким ковриком).
3. Набивной мяч, 1 кг.

Процедура классификации.

1. Заполнить личные данные в форму для прохождения тестов.
2. Проверить медицинскую классификационную карточку или при необходимости заполнить ее.
3. Провести функциональное тестирование.
4. Оценить выполнение тестов в баллах:
 0 = функции нет, тест невозможен,
 1 = слабая или бедная функция,
 2 = небольшая (средняя) функция,
 3 = нормальная функция.

Тест 1.

Проверка кисти, руки и функции плеча. Сила, гибкость, координация и амплитуда движения.

Тест 2а.

Равновесие сидя в сагиттальной плоскости. В положении сидя с руками, находящимися за шеей, наклониться вперед как можно ниже к талии. Затем вытянуть туловище вперед и поднять его до положения 45°. Удерживать это положение с руками, находящимися за шеей.

Тест 2б.

Равновесие сидя в сагиттальной плоскости. В положении сидя с руками, находящимися на груди, откинуть спину назад на 45° и удерживать это положение. При возможности подняться из положения лежа на спине на 45°.

Тест 2с.

Равновесие сидя в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Свободное вращение туловища в положении сидя, руки не участвуют.

Тест 3.

Равновесие сидя во фронтальной плоскости. Раскачивание испытательной доски из одной стороны в другую, перемещая вес тела вбок и удержание как можно более удаленного положения тела без потери равновесия.

Тест 4.

Равновесие во фронтальной и сагиттальной плоскостях. Устойчивость положения туловища. Сидя на испытательной доске, поднять с пола мяч (весом 1 кг, диаметром 20 см), находящийся на уровне таза, не наклоняясь к нему, поднять мяч над головой и положить его с другой стороны доски (исходное положение мяча на полу зависит от длины руки и должно быть приспособлено к индивидууму).

Определение функционального класса спортсмена.

Очки, полученные во время функционального тестирования на испытательной доске, складываются.

Система с 3 классами:

LW10: 0–8 очков

LW11: 9–15 очков

LW12: 16–18 очков

Классификация согласно подсчету очков является основной.

Функцию спортсмена необходимо рассматривать относительно характеристики его класса. Наблюдение является окончательным критерием оценки, и в пограничных случаях наблюдение будет проводиться как на тренировках, так и во время соревнований.

Наблюдение на соревнованиях.

Наблюдение на соревнованиях является частью классификации. Особое внимание должно уделяться пограничным случаям, поражениям, связанным с нарушением координации, и сомнительным случаям.

Наблюдение во время соревнований должно проводиться одной официальной группой классификаторов, состоящей из технических и медицинских специалистов.

Официальная группа классификаторов может изменить любой класс во время соревнований. Новый класс спортсмена, измененный во время соревнований, будет использоваться в его/ее следующем старте на данных соревнованиях.

Критерии для наблюдения:

Сидячие горнолыжники:

1. Угол наклона, помощь туловища и движения тазом.
2. Способность к активному наклону назад.

Особенности проведения тестирования спортсменов-колясочников

Класс LW1.

1. Тяжелое поражение, относящееся к диплегии.
2. Ходьба при помощи вспомогательных устройств.
3. Бег частично возможен или невозможен вообще.
4. Может стоять на одной ноге только в течение короткого времени.
5. Глубокое поражение атетозом или атаксией.
6. Слабое равновесие.
7. Затрудненные движения.
8. Туловище колеблется, что ведет к очень ограниченному движению.

Класс LW3.

1. Умеренное или небольшое воздействие диплегии.
2. Минимальный атетоз.
3. Ходьба и бег без сильных колебаний туловища.

4. Может стоять на одной ноге, также прыгать на одной ноге.

Класс LW9-1.

1. От тяжелого до среднего поражения гемиплегией.
2. Ходьба возможна с заметным прихрамыванием.
3. Бег ограничен.
4. Прыжки на одной ноге невозможны.
5. Положение стоя на одной ноге едва возможно.

Класс LW 9-2.

1. От умеренной к слабой гемиплегии.
2. Заметная хромота при ходьбе.
3. Хромота исчезает при беге.
4. Может встать и делать подскоки на пораженной стороне.

Основные критерии оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения Программы

Основными критериями оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения программы занимающимися является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического материала Программы. Приоритетность того или иного критерия зависит от этапа спортивной подготовки.

15. Учебно-тематический план (приложение 4)

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с положением» относятся:

16.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «горнолыжный спорт» (далее - горнолыжный спорт), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее - функциональная группа), и имеющих поражения ОДА.

16.2. Спортивная подготовка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку,

самостоятельно.

16.3. На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

16.4. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и (или) тренерского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

16.5. С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

- для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

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

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

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

16.9. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка

обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА – горнолыжный спорт».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие горнолыжной трассы для спортивной дисциплины горнолыжный спорт;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, могут осуществлять материально-техническое обеспечение

лиц, проходящих спортивную подготовку, включая спортивное протезирование и приобретение спортивных (активных) колясок в целях организации и проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, III функциональные группы)			
1	Барьер тренировочный для прыжков	штук	10
2	Батут	штук	1
3	Беговая дорожка	штук	3
4	Беспроводная система Хронометража	комплект	1
5	Бревно гимнастическое	штук	1
6	Брусья гимнастические	штук	1
7	Велоэргометр	штук	3
8	Вешки (диаметр 27 мм высота 55 см, цвет - красный)	штук	20
9	Вешки (диаметр 27 мм, высота 180 см, цвет - красный)	штук	40
10	Вешки (диаметр 27 мм, высота 180 см, цвет - синий)	штук	40
11	Вешки (диаметр 27 мм, высота 55 см, цвет - синий)	штук	20
12	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
13	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
14	Дальномер для постановки трассы для супергиганта и скоростного спуска	штук	2
15	Бур ручной аккумуляторный с батареей и зарядным устройством	комплект	2
16	Дрель электрическая	штук	1
17	Жилет с отягощением	штук	6
18	Канат координационный с крепежным устройством	штук	2
19	Канторез	штук	2
20	Кисточка (диаметр 30 мм, цвет - красный)	штук	20
21	Кисточка (диаметр 30 мм, цвет - синий)	штук	20
22	Коврик гимнастический	штук	6
23	Парафины для различных температур	комплект	18
24	Скребки для подготовки лыж (3 мм, 5 мм)	комплект	12
25	Ускорители для различных температур	комплект	18
26	Щетки с различным ворсом	комплект	6
27	Конус разметочный, резиновый	штук	30
28	Конь гимнастический	штук	1
29	Координационная лестница	штук	2
30	Крупный алмазный брусок	штук	2
31	Легкоатлетический барьер	штук	10
32	Лента для ограждения трасс	метр	1000
33	Лыжи горные	пар	12
34	Мат гимнастический	штук	6
35	Мелкий алмазный брусок	штук	2
36	Мостик гимнастический	штук	1
37	Координационная платформа ("Босу")	штук	6
38	Мяч гимнастический (65 см, 75 см)	штук	6
39	Роторные щетки с различным ворсом	комплект	1
40	Напильник крупной величины зубьев	штук	6
41	Напильник мелкой величины зубьев	штук	6

42	Напильник средней величины зубьев	штук	6
43	Направляющая для напильника (уголок) 86°	штук	2
44	Направляющая для напильника (уголок) 87°	штук	2
45	Направляющая для напильника (уголок) 88°	штук	2
46	Направляющая для напильника (уголок) 89°	штук	2
47	Направляющая для напильника (уголок) 90°	штук	0
48	Палка гимнастическая	штук	6
49	Палка горнолыжная	пар	12
50	Перекладина гимнастическая	штук	1
51	Полотно нетканое "Фиберлен"	упаковок	6
52	Полотно нетканое "Фибертекс"	упаковок	6
53	Прибор для заточки скребков	штук	1
54	Рация с зарядным устройством	штук	6
55	Роликовые коньки	пар	3
56	Рулетка для постановки трассы слалома 15 м	штук	2
57	Рулетка до 15 м	штук	1
58	Рулетка до 30 м	штук	1
59	Сверло для снега 32 мм	штук	2
60	Сверло для снега 35 мм	штук	2
61	Свисток	штук	1
62	Секундомер	штук	1
63	Скакалка гимнастическая	штук	6
64	Скамейка гимнастическая	штук	5
65	Скамья для жима	штук	2
66	Скамья для пресса	штук	2
67	Сменный фильтр для защитной маски	комплект	2
68	Снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс (типа ратрак)	штук	1
69	Снегоход	штук	1
70	Средний алмазный брусок	штук	2
71	Станок для заточки кантов	штук	1
72	Станок для подготовки лыж (тиски)	штук	3
73	Стенка гимнастическая	штук	2
74	Стойка под штангу	штук	2
75	Стол для подготовки лыж	штук	3
76	Термометр	штук	2
77	Утюг для подготовки лыж	штук	3
78	Фишка разметочная плоская	штук	20
79	Флаг, размер 50х75 см, цвет красный	штук	40
80	Флаг, размер 50х75 см, цвет синий	штук	40
81	Штанга для конусов для постановки трассы	штук	30
82	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	2
83	Ящик для инструментов	штук	2

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	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	количество	срок	количество	срок	количество	срок

				о	эксплуатац ии (лет)	о	эксплуатац ии (лет)	о	эксплуатац ии (лет)	о	эксплуатац ии (лет)
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, III функциональные группы)											
1	Аутригеры (костыли) для удержания баланса	пар	на обучающегося	-	-	1	4	1	2	1	2
2	Горные лыжи для скоростного спуска	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
3	Горные лыжи для слалома	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4	Горные лыжи для слалома-гиганта	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Горные лыжи для супергиганта	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
6	Крепления горнолыжные	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	8	1	8	1
7	Монолыжа-боб	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
8	Палки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1		1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, III функциональные группы)			
1.	Ботинки горнолыжные	пар	6

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, III функциональные группы)											
1	Ботинки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2	Виндстопер горнолыжный (ветрозащитная куртка)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3	Защита на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

			ся								
4	Защита на руки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5	Защита на спину	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6	Защитный плащ	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
7	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
8	Костюм утепленный (куртка, брюки)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9	Кроссовки зимние	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11	Маска горнолыжная (очки)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12	Носки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Перчатки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Стартовый комбинезон для скоростного спуска и супер-гиганта	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
16	Стартовый комбинезон для слалома и гигантского слалома	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
17	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
19	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	4	3	4	3	4
20	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
21	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
22	Шлем горнолыжный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	1	1	1
23	Шорты горнолыжные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
24	Шорты	штук	на	-	-	-	-	1	1	1	1

легкоатлетичес		обучающего								
кие		ся								

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА – горнолыжный спорт», а также 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, допускается привлечение соответствующих специалистов.

18.2. уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел

«Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.3. непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Без постоянного обновления ранее полученных знаний и сформированных умений, без умелого анализа ситуации, отслеживания изменений в законодательстве и нормативных документах результаты деятельности специалиста могут быть признаны непрофессиональными. Обязательное условие этого – высокая информированность, знание результатов новейших исследований психолого-педагогической науки, посвященных усовершенствованию технологий обучения, воспитания и развития. Все это требует от педагога постоянного совершенствования профессионализма, повышения уровня общей культуры.

Готовность увидеть, как изменились потребности и приоритеты общества, означает умение определить проблему и соответственно начать поиск ключей к реализации новых задач.

Непрерывность профессионального развития педагогов, в том числе через систему повышения квалификации в различных ее формах, является отличительным признаком инновационного стратегического управления профессиональным развитием педагогов дополнительного образования и подразумевает:

- выбор основных закономерностей (принципов, методов, способов) в зависимости от решаемых целей и задач, особенностей профессиональных отношений, характера образовательной деятельности;
- построение рациональной управленческой системы, включающей иерархию уровней, функций и этапов управления;
- разработку программ профессионального развития и саморазвития педагогов.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. *Бадалян Л.О.* Детская неврология. – М., 1984.
2. *Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В.* Детские церебральные параличи. – Киев, 1988.
3. *Верхало Ю.Н.* Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. – М., 2007.
4. *Волков М.В., Дедова В.Д.* Детская ортопедия. – М., 1980.
5. *Евсеев С.П.* Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.

6. *Евсеев С.П.* Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.

7. *Лурия А.Р.* Основы нейропсихологии. – М., 1973.

8. «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).

9. *Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т.* Классификационный кодекс и международные стандарты. – М., 2008.

10. *Семенова К.А., Польской В.В., Штеренгерц А.Е.* Патогенетическая восстановительная терапия больных детским церебральным параличом. – Киев, 1986.

11. *Хомская Е.Д.* Нейропсихология. – М., 1987.

12. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. – М., 2001.

13. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. – М., 2009.

14. *Шапкова Л.В.* Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.

Сайты:

1. Комитет по горнолыжному спорту Международного паралимпийского комитета: www.ipc-alpineskiing.org

2. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: www.cpisra.org

3. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: www.iwasf.com

4. Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org

5. Минспорттуризм России: <http://mism.gov.ru>

6. Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru

7. РУСАДА: www.rusada.ru

Приложение № 1
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «горнолыжный
спорт с поражением ОДА»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от «28» ноября 2022 г. № 1084

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
								До года
		Недельная нагрузка в часах						
		4-6	6-8	8-10	10-14	14-16	16-18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		6	9	12	18	24	32	
		Наполняемость групп (человек)						
		III-6, II-4, I-3		III-4, II-3, I-2		III-2, II-2, I-1		1
		1.	Общая физическая подготовка (%)	30-40	30-40	31-37	30-37	28-32
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-35	25-35	29-35	29-35	208-312	312-416	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	1-3	3-5	3-5	208-312	312-416	
4.	Техническая подготовка (%)	20-25	20-25	17-23	17-23	208-312	312-416	
5.	Психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	
6.	Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7	1-3	1-3	1-3	1-3	
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	0-4	0-4	0-6	0-8	
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-7	3-7	3-7	3-7	5-9	6-8	
Общее количество часов в год		208-312	312-416	416-520	520-728	728-832	832-936	

Приложение № 2
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «горнолыжный
спорт с поражением ОДА»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от «28» ноября 2022 г. № 1084

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; - приобретение навыков роли контролера на дистанции.	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; - изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.	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; - введение специальных восстановительных циклов.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности	В течение года

		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); - рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в 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; - участие в мастер-классах.	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; - воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов	В течение года

Приложение № 3
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «горнолыжный
спорт с поражением ОДА»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от «28» ноября 2022 г. № 1084

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Понятие допинга в спорте. Борьба с применением допинга в спорте. Последствия применения допинга для здоровья спортсменов, воздействие допинга на ведущие физиологические функции организма подростков и молодежи. Причины запрета на прием допинговых средств и методов.	Октябрь-ноябрь	Занятия могут проводиться в учебных классах, кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Список запрещенных субстанций и методов. Побочные эффекты применения допинговых препаратов и методов. Основные этапы процедуры допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена. Питание спортсмена, режимы питания. Пищевые добавки в питании спортсмена.	Ноябрь-декабрь	Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуются использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Процедуры взятия допинг-проб. Лабораторные анализы. ВАДА, РУСАДА и Всемирный антидопинговый кодекс. Процедурные вопросы допинг-контроля. Апелляции по поводу нарушений антидопинговых правил и неправомерности применяемых санкций против спортсмена. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных препаратов.	Декабрь-январь	Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга; поиск иллюстративных материалов, по профилактике зависимого поведения, подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

Приложение № 4
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «горнолыжный
спорт с поражением ОДА»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от «28» ноября 2022 г. № 1084

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося.

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

				видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий