

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБУ ДО «Московская
горнолыжная академия»

01 октября 2024 г. Е.Н. Кузьмина

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду
спорта «спорт лиц с поражением ОДА»
(горнолыжный спорт, сноуборд)**

Москва
2024

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по горнолыжному спорту и сноуборду с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 г. № 1084 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – ФССП).

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

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

«Спорт лиц с поражением ОДА» – паралимпийский вид спорта. Учреждение осуществляет спортивную подготовку по отдельным дисциплинам, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «сноуборд» (далее – «сноуборд») и «горнолыжный спорт» (далее – «горнолыжный спорт»).

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

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

В условиях нашего региона развиваются следующие дисциплины:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт				
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	8	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивная специализация)	Не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствование спортивного мастерства	Не ограничивается	14	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины сноуборд				
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	8	III	6
			II	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивная специализация)	Не ограничивается	10	III	4
			II	3
Этап совершенствование спортивного мастерства	Не ограничивается	13	III	2
			II	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	III	1
			II	

4. 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»

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 «спорт 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 занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парепарез, гемипарез, монопарез); 2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные координационные нарушения (например, умеренная 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 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 и 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 постоянная 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.	Горнолыжный спорт: «LW1», «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9-1», «LW12». Сноуборд: «SB-LL1», «SB-UL».
----	--	---	---

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». Сноуборд: «SB-LL2», «SB-UL».
-----	---	--	--

5. Объем Программы

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учено-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	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
Для спортивной дисциплины сноуборд							
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-14	16-18	18-20	20-22
Общее количество часов в год	208-312	312-416	416-520	520-728	832-936	936-1040	1040-1144

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

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

учебно-тренировочные мероприятия:

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

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

спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации и нозологической группы инвалидности обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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

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

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

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный (этап 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
Для спортивной дисциплины сноуборд (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	2	2	2
Основные	-	1	1	2

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

7. Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

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

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

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

7.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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

**Годовой учебно-тренировочный план
по спорту лиц с поражением ОДА (сноуборд)**

№п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4-6	6-8	8-10	10-14	16-18	18-20	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		III-6, II-4		III-4, II-3		III-2, II-2		III-1, II-1
		1.	Общая физическая подготовка	77-100	100-145	149-147	147-193	220-230
2.	Специальная физическая подготовка	60-80	80-115	115-156	155-205	240-297	297-320	320-340
3.	Техническая подготовка	60-106	108-122	122-174	174-230	259-270	270-301	304-335
4.	Тактическая подготовка	4-4	4-6	8-8	8-20	20-35	35-40	40-45
5.	Теоретическая подготовка	5-7	7-10	10-12	12-29	32-35	35-40	40-45
6.	Психологическая подготовка	0-7	7-10	10-12	12-29	32-40	40-45	45-50
7.	Участие в спортивных соревнованиях	1-4	1-4	1-5	1-5	3-7	3-7	5-9
8.	Инструкторская и судейская практика	0-2	0-2	0-4	10-15	25-20	25-35	35-30
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Общее количество часов в год		208-312	312-416	416-520	520-728	832-936	936-1040	1040-1144

**Годовой учебно-тренировочный план
по спорту лиц с поражением ОДА (горнолыжный спорт)**

№п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	12-18	18-22	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		9	8	6/5	4	2	1
		1.	Общая физическая подготовка	180-236	236-332	194-227	227-257
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	194-227	227-257	285-365	395-490
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	11-18	18-23	23-45	45-83
4.	Техническая подготовка	30-40	43-45	194-215	215-245	350-394	450-561
5.	Тактическая подготовка	18-27	27-30	20-25	28-30	28-45	45-70
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-7	7-11	7-11	7-11
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
8.	Интегральная подготовка	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-832	936-1144	1248-1664

8. Календарный план воспитательной работы

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

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

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

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

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

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

План предусматривает освоение обучающимися следующих тем:

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

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

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

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

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

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

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

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

План профилактических антидопинговых мероприятий

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

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	- История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Образование и допинг-контроль: два направления антидопинговой деятельности. Антидопинговые организации. Всемирная антидопинговая программа и ее составляющие. 2. Лекция - Акт об антидопинговых правах спортсменов. Ответственность спортсменов согласно Кодексу. Как сообщить о допинге – юридические и этические аспекты. 3. Лекция - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 4. Лекция - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные. 5. Лекция - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка, критерии их включения. Распространенные вещества Запрещенного списка. 6. Лекция - Отличие БАД от лекарственных средств. Отсутствие гарантий допинговой чистоты БАД. 7. Лекция с элементами интерактива - Порядок назначения лекарственных средств. Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка. Участие спортсмена в оформлении разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций. 8. Лекция с элементами интерактива - Стадии и процессы допинг-контроля: - планирование тестирования, - тестирование, - расследования, - предоставление информации о местонахождении,		и РАА «РУСАДА»
--	--	--	-----------------------

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

10. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

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

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

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

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

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

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

III. Система контроля

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

12.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА";

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";

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" 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";

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";

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.

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, функциональные группы)			
Прокат на колясках 30 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
Прокат «змейкой» на колясках между вешками, расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
Прокат на колясках 60 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
Прокат на коляске 400 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
И.П. – в упоре на коленях. Отжимания	Количество раз	Максимальное	
И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	Количество раз	Максимальное	
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (II, III функциональные группы)			
Бег на 30 м	Количество раз	Не менее	
		1	
Челночный бег 3х10 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
Бег на 60 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
		1	
И.П. – стоя. Тройной прыжок с места с одной на другую ногу «Трехскок» (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
		1	
Бег на 800 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
И.П. – в упоре лежа. Отжимания на руках (руке) (в зависимости от поражения ОДА)	Количество раз	Максимальное	

И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	Количество раз	Максимальное
И.П. – стоя на правой ноге. Приседание на правой ноге, левая нога не касается пола	Количество раз	Максимальное
И.П. – стоя на левой ноге. Приседание на правой ноге, правая нога не касается пола	Количество раз	Максимальное
Для спортивной дисциплины сноуборд (II, III функциональные группы)		
Челночный бег 3х10 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее
		1
Бег на 400 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее
		1
И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	Количество раз	Не менее
		5
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации) (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее
		1
И.П. – стоя. Прыжок в верх с места (в координации, на максимальную высоту)	Количество раз	Не менее
		1

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, функциональные группы)			
Прокат на колясках 30 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками, расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
Прокат на колясках 60 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
Прокат на коляске 1200 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Максимальное	
И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	Количество раз	Максимальное	
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (II, III функциональные группы)			
Бег на 30 м	Количество раз	Не менее	

		1	
Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
		14,0	
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
		1	
Бег на 60 м	Количество раз	Не менее	
		1	
И.П. – стоя. Тройной прыжок с места с одной на одну ногу «Трехскок» (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
		1	
Прокат на колясках или бег 1200 м (зв зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
И.П. – в упоре лежа. Отжимания на руках или руке (в зависимости от поражения ОДА)	Количество раз	Максимальное	
И.П. – стоя на правой ноге. Приседание, левая нога не касается пола	Количество раз	Максимальное	
И.П. – стоя на правой ноге. Приседание, левая нога не касается пола	Количество раз	Максимальное	
И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	Количество раз	Максимальное	
Для спортивной дисциплины сноуборд (II, III функциональные группы)			
Бег на 30 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
Челночный бег 3х10 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
Бег на 600 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
Подтягивание из виса на высокой перекладине		Не менее	
		3	-
И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	Количество раз	Не менее	
		10	
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее	
		1	
И.П. – стоя. Прыжок в верх с места (на максимальную высоту)	Количество раз	Не менее	
		1	
Уровень спортивной квалификации			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	

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

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»

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, функциональные группы)			
Прокат на колясках 30 м	с	Не более	
		7,0	8,0
Прокат на колясках 60 м	с	Не более	
		12,0	14,0
Прокат «змейкой» на колясках между 15 вешками. «Сухой слалом» расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
Прокат на коляске 1600 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
		-	15
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
		8	-
И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	Количество раз	Не менее	
		15	10
И.П. – лежа на спине. Жим штанги	Количество раз	Максимальное	
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)			
Бег на 30 м	с	Не более	
		5,8	6,3
Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
		10,0	11,0
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места	м	Не менее	

		1,90	1,70
Бег на 60 м	с	Не более	
		11,0	11,5
И.П. – стоя. Тройной прыжок с одной на одну «Трехскок»	м	Не менее	
		6	5
Бег на 1500 м	мин	Не менее	
		5.30	6.30
И.П. – в упоре лежа. Отжимания на руках или руке в упоре лежа (в зависимости от поражения ОДА)	Количество раз	Не менее	
		20	15
И.П. – стоя на правой ноге. Приседание, левая нога под углом 90° не касается пола (за 1 минуту)	Количество раз	Не менее	
		13	10
И.П. – стоя на левой ноге. Приседание, правая нога под углом 90° не касается пола (за 1 минуту)	Количество раз	Не менее	
		13	10
И.П. – лежа на спине. Подъем туловища, ноги выпрямлены, пятки не отрываются от пола	Количество раз	Не менее	
		25	20
И.П. – стоя. Прыжки через барьер высотой 40 см (за 30 с)	Количество раз	Не менее	
		30	25
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «слалом»: прохождение резаного карвингового поворота малого и среднего радиуса с учетом техники выполнения		Не менее	
		1	
Для спортивной дисциплины сноуборд (II, III функциональные группы)			
Бег на 60 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
Челночный бег 3х10 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
Бег на 800 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
		5	-
И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	Количество раз	Не менее	
		15	
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	Количество раз	Не менее	
		1	

И.П. – стоя. Прыжок в верх с места в координации (на максимальную высоту)	Количество раз	Не менее
		1
2. Уровень спортивной квалификации		
1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	

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»

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, функциональные группы)			
Прокат на колясках 30 м	с	Не более	
		6,0	7,0
Прокат на колясках 60 м	с	Не более	
		10,0	12,0
Прокат «змейкой» на колясках между 20 вешками. Расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
Бег на коляске 1600 м	мин	Не более	
		6	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
		-	18
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
		10	-
И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	Количество раз	Не менее	
		25	20
И.П. – лежа на спине. Жим штанги не менее 50 кг	Количество раз	Максимальное	
И.П. – лежа на спине. Жим штанги не менее 40 кг	Количество раз	-	Максимальное
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)			
Бег на 30 м	с	Не более	
		5,5	6,0

Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
		9,0	10,0
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места	м	Не менее	
		2,1	1,9
Бег на 100 м	с	Не более	
		15,0	17,0
И.П. – стоя. Тройной прыжок с одной на одну, «Трехскок»	м	Не менее	
		6,5	5,5
Бег на 1500 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
И.П. – в упоре лежа. Отжимания на руках (руке) (в зависимости от поражения ОДА)	Количество раз	Не менее	
		25	20
И.П. – лежа. Жим ногами (ногой) в станке (в зависимости от поражения ОДА)	кг	Не менее	
		150/120	120/80
И.П. – лежа на спине. Подъем туловища, ноги выпрямлены, пятки не отрываются от пола	Количество раз	Не менее	
		30	25
И.П. – стоя. Прыжки через барьер высотой 40 см (за 40 с)	Количество раз	Не менее	
		40	30
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «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	
Для спортивной дисциплины сноуборд (II, III функциональные группы)			
Бег на 60 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
Челночный бег 3х10 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
Бег на 1000 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее	
		1	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
		8	

И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	Количество раз	Не менее
		20
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	Количество раз	Не менее
		1
И.П. – стоя. Прыжок в верх с места в координации (на максимальную высоту)	Количество раз	Не менее
		1
2. Уровень спортивной квалификации		
1.	Спортивный разряд «кандидат вы мастера спорта»	

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Режимы учебно-тренировочной работы в Учреждении разработаны для каждого этапа подготовки и служат для реализации задач, характерных для каждого этапа подготовки, с учётом спортивной, обучающей, коррекционно-развивающей и воспитательной специфики.

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе

анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин учебно-тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы учебно-тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годового цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта - помесечный и недельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок.

Структура годового плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При планировании двух- и трехцикловой подготовки необходимо учитывать, что введение дополнительного законченного макроцикла в пределах одного года часто приводит к улучшению спортивных результатов, особенно у молодых квалифицированных спортсменов. Использование же трех- и четырехциклового планирования сопровождается как ростом результатов на ближайшие 1-2 года, так и сокращением «спортивной жизни» спортсменов. Поэтому такую структуру можно рекомендовать при наличии достаточных оснований для этого.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годового плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы учебно-тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного

тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годовых планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов; последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: в использовании средств общей физической подготовки - от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, — к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений к контролю над быстрыми движениями; от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности учебно-тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время, продолжительность и число занятий, музыкальное, световое, шумовое и т. п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена.

Оперативное планирование. Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное учебно-тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. В

спортивных школах наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

Организация и проведение врачебного и психологического контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Принято выделять следующие виды контроля: этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов; оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Организация медицинского обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключен договор на представление медицинских услуг.

В соответствии с частью 1 статьи 34.5. Федерального закона лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Программный материал для практических занятий

Теоретическая подготовка

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

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

При проведении подготовки следует учитывать возраст обучающихся, и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по горнолыжному спорту, сноуборду, 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 физической культуры и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.

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

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, сноубордом. 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, сноубордом. 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. 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, сноубордом. 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, сноубордом. Противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа.

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

ТЕМА: «Основные виды спортивной подготовки». Морально-волевая подготовка - что 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, сноубордиста. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Методика использования средств общей и специальной физической подготовки в круглогодичной тренировке. Понятие об уровне интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Равномерный, переменный, повторный и интервальный методы и круговая форма тренировки. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

ТЕМА: «Правила, организация и проведение соревнований». Значение соревнований и их место в 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, сноуборду. 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, сноуборду». 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, сноубордов, 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, сноубордов. Подготовка инвентаря к соревнованиям, на летнее хранение. Ремонт инвентаря. Оборудование, инвентарь, приспособление для подготовки трасс, подъемники, снегоуплотнительные машины.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных

возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

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

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

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, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), 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;
- 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.

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, сноуборд. 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 и сноуборде 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-преподавателю

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;
- 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-преподавателем на специальном стенде.

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

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

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

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

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

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

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

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, видеомагнитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров; звуко и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

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

общеподготовительные упражнения позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

специально-подготовительные и соревновательные упражнения направлены на овладение техникой своего вида спорта;

методы целостного и расчлененного упражнения направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного

двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

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

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

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

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

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

организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

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

15. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения 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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА".

	дисциплинам по виду 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, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных

				соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое,	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического,

	нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			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 мероприяти
--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 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), «сноуборд» (далее - сноуборд), 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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

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

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»

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

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

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

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

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

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

- арендуемые спортивные залы и площадки.

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

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

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивног

					специализации)				о мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, III функциональные группы)										
Ботинки горнолыжные	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Виндстопер горнолыжный (ветрозащитная куртка)	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Защита на ноги	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Защита на руки	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Защита на спину	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
Защитный плащ	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Костюм утепленный (куртка, брюки)	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Кроссовки зимние	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Маска горнолыжная (очки)	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Носки горнолыжные	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Перчатки горнолыжные	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Рюкзак спортивный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Стартовый комбинезон для скоростного спуска и супер-гиганта	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Стартовый комбинезон для слалома и гигантского слалома	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Сумка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Термобелье спортивное	комплект	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Чехол для лыж	штук	На обучающегося	-	-	1	4	3	4	3	4
Футболка	штук	На обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
Шапка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Шлем горнолыжный	штук	На обучающегося	1	1	1	2	1	1	1	1
Шорты горнолыжные	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Шорты легкоатлетические	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины сноуборд (I, II, III функциональные группы)										
Ботинки для сноуборда	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Брюки для сноуборда	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
Варежки для сноуборда	пар	На обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
Защита для сноуборда	комплект	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Костюм соревновательный	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	1	2	1
Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Костюм спортивный для занятий в зале	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Куртка для сноуборда (утепленная)	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
Очки защитные (маска)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Перчатки для сноуборда	пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Подшлемник (балаклава)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Рюкзак спортивный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Сумка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Термобелье спортивное	комплект	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Термоноски (зимние) для сноуборда	пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Термоноски (летние)	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

Толстовка	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Футболка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Шлем	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
Шорты спортивные	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Чехол для сноуборда	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование										
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, III функциональные группы)										
Аутригеры (костыли) для удержания баланса	пар	На обучающегося	-	-	1	4	1	2	1	2
Горные лыжи для скоростного спуска	пар	На обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
Горные лыжи для слалома	пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Горные лыжи для слалома гиганта	пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Горные лыжи для супер-гиганта	пар	На обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
Крепления горнолыжные	комплект	На обучающегося	-	-	2	1	8	1	8	1
Монолыжа-боб	штук	На обучающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
Палки горнолыжные	пар	На обучающегося	-	-	1	2	2	1	4	1
Для спортивной дисциплины сноуборд (I, II, III функциональные группы)										
Доска для сноуборда	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

Крепления для сноуборда	комплект	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
Протез специализированный спортивный	комплект	На обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

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», 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.

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

(зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова Г.В. Методические проблемы моделирования специальной подготовленности квалифицированных спортсменов. Управление в процессе тренировки квалифицированных спортсменов / Г.В. Александрова. – Киев, КГИКЖ, 1985.-с.161-165.
2. Бондарев И.П. Руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата / И.П. Бондарев, Т.Я. Белоусова, П.Н. Мирошниченко. – М., 2011. – 80 с.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание ДОС.М: Физическая культура и спорт , 2001 – 400с.
4. Горяйнов А. Горные лыжи и сноуборд / А. Горяйнов. – М.: РИПОЛ, 2004. – 240 с.
5. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
6. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры, характеристика ее основных видов (Текст). В 2т.Т.2/С.П.Евсеев.-М.: Изд.центр «Советский спорт» 2007. - 448 с.
7. Зырянов В.А., Л.П. Ремизов. Техника горнолыжного спорта– М.: Физкультура и спорт, 1986. – 199 с.
8. Кравцов А.М. Современные подходы в подготовке горнолыжников и сноубордистов высокой квалификации / А.М. Кравцов, А.Г. Абалян – М.: Дивизион, 2011. – 56 с.
9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
10. Макаренко Л.П. Учись плавать на спине / Л.П. Макаренко. – М., 1983. – 16 с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – Т. 1. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с. с ил.

12. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – Т. 2. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с. с ил.
13. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания : Учебно-методическое пособие., Спортивное издательство: УГТУ; 2004. - 176 с.
14. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография /В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр.-М.: Советский спорт, 2005.-232 с.: ил.
15. Сладкова Н.А. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию / Н.А. Сладкова. – М.: Советский спорт, 2012. – 120 с.
16. Сладкова Н.А. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / Н.А. Сладкова. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
17. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. – В 2 т. – Т.1: Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.
18. Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация / Т.С. Тимакова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
19. Хомская Е.Д. Нейропсихология 4 издание.-СПб.:Питер, 2005.-496 с: ил.(Серия «Классический университет» учебник.
20. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативно-правовое и методическое регулирование / А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010. – 1272 с.
21. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростносиловых качеств в циклических видах спорта / Е.А. Ширковец, Б.Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – 2003. – №1. – с. 18-20.

ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСЫ

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

Официальный сайт Федерации спорта лиц с поражением ОДА России:
[http//www.froda.paralymp.ru](http://www.froda.paralymp.ru)

Официальный сайт Паралимпийского комитета России:
[http//www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)

Официальный сайт Международного паралимпийского комитета: [http//www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)

Официальный сайт Международной спортивной ассоциации колясочников и ампутантов: [http: //www.iwasf.com](http://www.iwasf.com)

Официальный сайт Европейского Паралимпийского Комитета: [http//www.europaralympic.org](http://www.europaralympic.org)