

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города
Новосибирска «Спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту и
сноуборду»**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБУДО СШОР

по горнолыжному спорту и сноуборду

А. А. Тропшиков

« 02 » 11 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

Для спортивной дисциплины: горнолыжный спорт

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, утверждённого приказом
Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1082¹)

Срок реализации программы: с 19.05.2023 - бессрочно

г. Новосибирск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общее положение.
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
3. Система контроля.
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1. Общее положение.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке слалом, слалом- гигант, супергигант скоростной спуск, параллельный слалом, троеборье с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1082¹ (далее – ФССП).

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.

В соответствии со статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом. Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления совместно с общественными объединениями инвалидов должны способствовать интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему физической культуры, физического воспитания и спорта посредством физкультурно-спортивных организаций, в том числе путем создания детско-юношеских спортивно-адаптивных школ. Образовательные учреждения вправе создавать филиалы, отделения, структурные подразделения по адаптивному спорту. Физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта может осуществляться также в реабилитационных центрах, физкультурно-спортивных клубах инвалидов, других физкультурно-спортивных организациях. Программа спортивной подготовки по горным лыжам (далее Программа) предназначена для работы со спортсменами, имеющими интеллектуальные нарушения, определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Горные лыжи – специфичный, относительно новый, но уже массовый и популярный вид лыжного спорта. Горнолыжный спорт - спуск с гор на лыжах по специальным трассам, размеченным воротами, с фиксацией времени. Виды: скоростной спуск, слалом, гигантский слалом и состоящие из них многоборья.

Занятия горнолыжным спортом предъявляют особые требования к уровню развития основных физических качеств занимающихся. При этом первостепенное значение приобретает специальная физическая подготовка, в результате которой совершенствуются такие показатели как быстрота, координация, мышечная сила и силовая выносливость.

Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт (далее – Программа) составлена в соответствии:

- с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ), нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, федеральными стандартами спортивной подготовки по соответствующим видам спорта (далее - федеральные стандарты спортивной подготовки);

- с законодательством в сфере образования, в том числе следующими приказами Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации": приказом от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30530); приказом от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30531); приказом от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522).

Программа подготовки спортсменов подразделяется на этапы спортивной подготовки: начальной подготовки, учебно-тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Результатом реализации Программы должно быть воспитание высококвалифицированных спортсменов по виду спорта «горнолыжный спорт» для лиц имеющих интеллектуальные нарушения.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость (человек)
Мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	6
			Свыше года	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивает ся	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивает ся	15	Все периоды	1

2.2. Объем соревновательной деятельности

Для спортивной дисциплины: горнолыжный спорт

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований			
	Мужчины, женщины			
	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	2	5	7
Отборочные	-	2	3	5
Основные	1	1	2	4
Всего за год	2	5	10	16

2.3. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка спортсменов в горнолыжном спорте для лиц с интеллектуальными нарушениями разделена на 4 этапа подготовки:

1. Этап начальной подготовки;
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3. Этап спортивного совершенствования;
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивной дисциплины горнолыжный спорт;
- физическую реабилитацию;

- социальную адаптацию и интеграцию;
- укрепление и сохранение здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- сохранение здоровья.

2.4. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течении всего календарного года, начиная с 1 января и рассчитан на 52 недели.

Основными формами осуществления учебно-тренировочной работы являются:

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

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий до 8 академических часов.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие учебно-тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Общий годовой объем тренировочной работы, предусмотренный максимальным режимом работы, начиная с учебно-тренировочного этапа многолетней подготовки спортсменов свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25 %.

2.5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки для дисциплины: горнолыжный спорт

2.5.1. Годовой учебно-тренировочный план

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Мужчины, женщины						
Общая физическая подготовка (%)	24 - 36		13 - 17		13 - 17	13 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	22 - 28		22 - 28		17 - 22	24 - 33
Техническая подготовка (%)	30 - 35		35 - 42		31 - 38	22 - 28
Тактическая подготовка (%)	2 - 4		7 - 11		11 - 15	11 - 15
Психологическая подготовка (%)	0 - 2		1 - 4		1 - 4	1 - 4
Теоретическая подготовка (%)	0 - 2		1 - 3		1 - 3	1 - 3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1 - 3		1 - 4		1 - 3	1 - 3
Интегральная подготовка (%)	2 - 4		1 - 5		3 - 7	2 - 6
Медицинские, медико-	1 - 2		1 - 4		1 - 5	3 - 7

биологические, мероприятия					
Восстановительные мероприятия	1 - 2		1 - 4		1 - 5
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	624-728
					728-832

**2.6. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
для дисциплины: горнолыжный спорт**

Этапы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	624-728	728-832

2.7. Календарный план воспитательной работы

З№ п/п	Наименование работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течение года

		- 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.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную программу спортивной подготовки	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,	В течение года

	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	определяемые организацией, реализующей дополнительную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

5	Психологическая подготовка		
5.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности	В течение года

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применений восстановительных средств

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Минспорта России от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

В течение года проводится работа с обучающимися, тренерами (тренерами-преподавателями) и родителями по антидопингу. План мероприятий, согласовывается и ежегодно обновляется медицинским персоналом школы.

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	С обучающимися, тренерами (тренерами-преподавателями) и родителями проводятся беседы, вебинары, семинары по поводу лекарственных препаратов, спортивных программ,	ежемесячно	- проведение семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и тренерам (тренерам-преподавателям) а также родительских собраний; - обучение ответственных за антидопинговое обучение в

	которые предоставляет РУСАДА. Об изменении антидопинговой программы.		организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - оценка уровня знаний.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	С обучающимися, тренерами (тренерами-преподавателями) и родителями проводятся беседы, вебинары, семинары по поводу лекарственных препаратов, спортивных программ, которые предоставляет РУСАДА. Об изменении антидопинговой программы.	ежемесячно	- проведение семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и тренерам (тренерам-преподавателям) а также родительских собраний; - обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - оценка уровня знаний.
Этап совершенствования спортивного мастерства	С обучающимися, тренерами (тренерами-преподавателями) и родителями проводятся беседы, вебинары, семинары по поводу лекарственных препаратов, спортивных программ, которые предоставляет РУСАДА. Об изменении антидопинговой программы.	ежемесячно	- проведение семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и тренерам (тренерам-преподавателям) а также родительских собраний; - обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - оценка уровня знаний.
Этап высшего спортивного мастерства	С обучающимися, тренерами (тренерами-преподавателями) и родителями проводятся беседы, вебинары, семинары по поводу лекарственных препаратов,	ежемесячно	- проведение семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и тренерам (тренерам-преподавателям) а также родительских собраний; - обучение ответственных за антидопинговое

	спортивных программ, которые предоставляет РУСАДА. Об изменении антидопинговой программы.		обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - оценка уровня знаний. -оценка уровня знаний.
--	---	--	---

2.10. Антидопинговые мероприятия.

Общие представления о допингах.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;

второе нарушение: 2 года дисквалификации;

третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочных этапах, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в соответствии с учебным планом. В форме бесед, семинаров, практических занятий и судейства соревнований.

обязанности и права участников соревнований, судей:

- Обязанности главного судьи, заместителей главного судьи, главного секретаря, секретарей, судей на старте, финише, трассе. Оформление мест старта и финиша, подготовка трассы.

- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки.

- Составление планов-конспектов и проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

- Судейство соревнований по горнолыжному спорту в спортивном учреждении. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, трассе, секретаря.

2.11. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам проходящим спортивную подготовку.

Класс 11 – Спортсмены с нарушением интеллекта.

Чтобы принимать участие в официальных соревнованиях на российском уровне, на соревнованиях необходимо предъявить справку из психо-неврологического диспансера о подтверждении диагноза спортсмена. Члены сборной команды России для того, чтобы участвовать в официальных международных соревнованиях, должны пройти международную классификацию, процесс которой состоит из двух этапов:

Первый – регистрация в INAS-FID и попадание в классификационный мастер-лист INAS_FID. Для выполнения первого этапа необходимо прохождение следующих тестов:

- тест Векслера (определение IQ);

- тест Вайнленда (определение адаптивного поведения). Результаты тестов направляются в национальную классификационную комиссию. При принятии положительного решения комиссия направляет результаты тестов в INAS-FID.

Второй этап – классификация на международном уровне по определенному виду спорта.

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий плаванием возлагается на «ЦАФКиС НСО» и осуществляется один раз в год (в начале учебного года). Для определения группы по степени функциональных возможностей спортсмена с интеллектуальными нарушениями приказом Учреждения создается комиссия, в которую входят: директор Учреждения, старший тренер-преподаватель (или тренер-преподаватель) по адаптивной физической культуре и спорту, врач. Если у спортсмена уже имеется класс, утвержденный классификационной комиссией субъекта РФ, комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня, или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией. Всех спортсменов с интеллектуальными нарушениями (INAS-FID) рекомендуется относить к группе III по степени функциональных возможностей.

Группа III. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

2.12. Физиологические особенности.

Лица с интеллектуальными нарушениями имеют своеобразие системы управления движениями в результате расстройства ее высших иерархических уровней. Основные классификации задержек психического развития строятся по степени тяжести, а также по этиопатогенетическому принципу. Олигофрения – это группа различных по этиологии и патогенезу болезненных состояний, которые характеризуются в первую очередь двумя особенностями:

- преобладанием интеллектуального дефекта;
- отсутствием прогредиентности (прогрессирования).

По степени тяжести интеллектуального дефекта различают разные степени олигофрении:

Легкая – дебильность;

Средней тяжести – имбецильность;

Тяжелая – идиотия.

У умственно отсталых наблюдается недоразвитие целенаправленности деятельности, при отсутствии необходимого направляющего воздействия олигофрены приступают к выполнению поставленной задачи без должной предварительной ориентировки на ней. При столкновении с определенными препятствиями и трудностями в процессе деятельности: они обнаруживают тенденцию производить такие действия и операции, которые уводят их в сторону от первоначальной цели. В результате органического поражения мозга у умственно отсталых прослеживается ряд особенностей высшей нервной деятельности, затрудняющих формирование навыков. Слабость замыкательной функции коры головного мозга, приводящая к слабой дифференцировке уже выработанных условно-рефлекторных связей, при их формировании требуется большое количество повторений. Уже сформированные связи без длительного подкрепления имеют тенденцию быстро утрачиваться. Этот недостаток приводит к тому, что у умственно отсталых формирование любого навыка требует специально организованной длительной работы. Неуравновешенность процессов возбуждения и торможения затрудняет локализацию процесса возбуждения при формировании навыка. Поэтому для умственно отсталых характерно затрудненное формирование всех видов навыков: двигательных, интеллектуальных, сенсорных, поведения, общения и др.

2.13. Возрастные особенности.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в плавании. Такими данными являются данные о возрасте финалистов Паралимпийских игр, которые в основном являются стабильной величиной. Кроме того, обязательно учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо большего времени. При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо

медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов отмечаются в первые 2-3 года специализированной подготовки. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

2.14. Предельные учебно-тренировочные нагрузки.

Тренер-преподаватель использует большие и предельные их величины это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации учебно-тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1404 ч в год; количество учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 2 до 12.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности учебно-тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

2.15. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	624-728	728-832

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие горнолыжной трассы;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

2.17. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства лыжника-гонщика является индивидуальная подготовка. Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

Индивидуальная тренировка — это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности лыжника-гонщика в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка — это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий.

Индивидуальная подготовка - педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) лыжника-гонщика в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность лыжника к соревнованиям.

Индивидуализированная тренировка — это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования двигательных, психомоторных качеств и реализуется в процессе тренировки.

Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего тренировочного эффекта и сохранения здоровья молодого лыжника.

3. Система контроля

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

3.1 На этапе начальной подготовки:

Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
Повысить уровень физической подготовленности;
Овладеть основными техниками спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
Получить общее представление об антидопинговых правилах;
Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
Принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивной дисциплины горнолыжный спорт;
Проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
Изучить правила безопасности при занятиях видами спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и применить их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
Изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
Изучить антидопинговые правила;
Не иметь нарушений антидопинговых правил;
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.

3.3. 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 основными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

Выполнить план индивидуальной подготовки;
Изучать антидопинговые правила;
Не иметь нарушений антидопинговых правил;
Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
Демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
Получать 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.

3.4. 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;
Выполнять 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 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.

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.

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы

Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

3.5. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно - технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Контроль за выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке осуществляется в форме тестирования 3-12 раз в год.

Контроль спортивно-технической подготовки осуществляется в конце каждого этапа подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более		не более	
			6,7	7,5	6,6	7,4
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	81	71
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	6	4
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			7	5	8	6
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,6	12,2	11,5	12,1

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			12,0	12,5
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			125	105
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			5.30	5.50
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			9	7
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,4	12,0
6.	Подтягивания на перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	5
8.	Наклон вперед из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп	см	не менее	
			4	-

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	14,9
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	160
3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			20	16
4.	Поднимание туловища лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	15
5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,5	10,4
6.	Подтягивания на перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	10
8.	Наклон вперед из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп	см	не менее	
			5	
9.	Бег на 6 мин	м	не менее	
			1200	1000

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			12,9	14,0
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			225	190
3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			30	25
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	20
5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,9	9,1
6.	Подтягивания на перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	20
8.	Наклон вперед из положения сидя, пальцы рук ниже линии стоп	см	не менее	
			6	-
9.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1400	1100

Перед тем, как приступить к тестированию занимающихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям нормативов. Норматив считается выполненным при выполнении норматива или при улучшении показателей.

сводить внутрь; перед опусканием вдохнуть, задержать дыхание; после подъёма выдохнуть.

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

4.1.1. На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям горными лыжами;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт

лиц с интеллектуальными нарушениями в дисциплине горные лыжи.

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

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта горные лыжи спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

4.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

4.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

4.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

4.2.1 Проведение тренировочных занятий.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается принцип постепенности, предусматривающий широкое использование специализированных комплексов и тренировочных заданий, позволяющих подвести занимающихся к пониманию сути плавания в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации, которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в спорте, ознакомления их с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Общие принципы построения тренировки предполагают сочетание различных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным условиям: уровню подготовленности и составу занимающихся, месту занятий, технической оснащенности и условиями окружающей среды.

4.2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

4.2.2.1. Общие требования безопасности.

К занятиям по лыжам допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, перечисленные ниже.

При несчастном случае пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить о произошедшем педагогу (тренеру).

При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом педагогу (тренеру).

Занимающиеся, допустившие нарушения или нарушения инструкций по охране труда

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

4.2.2.3. Требования безопасности во время занятий.

Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.

При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.

Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4.2.2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю) и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.2.2.5. Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Организованно покинуть место проведения занятий.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.

4.2.3. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, и рассчитанный на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Психологическая подготовка;
- Теоретическая подготовка;
- Спортивные соревнования;
- Интегральная подготовка;
- Восстановительные мероприятия.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп, недельная тренировочная нагрузка может

увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана, определенного данной тренировочной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

4.2.4. Требования к организации и проведению врачебного, педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего СП.

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

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО).

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

4.3.1. Группы начальной подготовки.

Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении горных лыж и горнолыжного лыжного спорта. Горнолыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция горных лыж и снаряжения горнолыжника. Первые соревнования горнолыжников в России и за рубежом. Популярность горнолыжного спорта в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных горнолыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды горнолыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закалывание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика горнолыжной техники. Соревнования по горным лыжам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка горнолыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении. Типичные ошибки при освоении общей схемы техники. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом

вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для горнолыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах и роликах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими горнолыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении. Совершенствование основных элементов техники горнолыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой». Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами горнолыжной техники.

4.3.2. Группы спортивной специализации (учебно-тренировочный этап).

Теоретическая подготовка.

1. Горные лыжи в мире, России, ДЮСШ. Соревнования по горным лыжам в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по горным лыжным. Результаты выступлений российских горнолыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных горнолыжников. История спортивной школы, достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Лыжный инвентарь, парафины. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение горнолыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных парафинов. Особенности их применения и хранения.

4. Основы горнолыжной техники. Значение рациональной техники в достижении высоко: спортивного результата. Фазовый состав структура движений.

5. Правила соревнований по горным лыжам. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

6. Перспективы подготовки юных горнолыжников в ТГ. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства горнолыжников учебно- тренировочной группы.

7. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и

углубленного медико - биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

8. Основы техники. Фазовый состав и структура движений классических горнолыжных спусков (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники горнолыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

9. Основы методики тренировки горнолыжника. Основные средства и методы физической подготовки горнолыжника. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Общая физическая подготовка.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай

смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка.

1. Спуск на горных лыжах со склона с прологового склона в средней, высокой и низкой стойки. Освоение стоек горнолыжника. Прямой спуск. Упражнение для того чтобы лучше почувствовать и отработать стойку, развить равновесие и привыкнуть к скольжению на лыжах, а также к скорости в дальнейшем. Отработка прямого спуска начинается на очень пологих склонах. Техника выполнения приема: спуск происходит по линии ската. При этом, лыжи, за счет своей геометрии, идут не совсем по прямой, а катятся под спортсменом. Лыжник принимает основную стойку. При прямом спуске отсутствует угловое положение, а плечи развернуты по лыжам. Давление распределяется равномерно на обе лыжи. Необходимо добиваться мягкой амортизации всех неровностей склона.

Не допускать ошибок:

- неправильная продольная загрузка лыж (задняя стойка, нависание, наклон над лыжами вперед);
- ноги очень широко или узко, либо сводятся (иксом);
- положение рук (опущены, прижаты к бедрам, палки подняты вверх или наоборот висят кольцами в землю);
- опущена голова, взгляд на носки лыж;
- прямая спина;
- скованность, напряженность стойки;
- недостаточное или отсутствие мягкой и эластичной работы суставов при амортизации неровностей рельефа. Один из способов достичь слегка согнутой стойки: проехать в прямом спуске по очень пологому склону, подпрыгнуть и мягко приземлиться (добиться, чтобы лыжи не отрывались от снега). Такой легкий прыжок удлиняет стойку спортсмена, распределит давление тела через середину стопы.

Тема 3.2 Имитационные упражнения. Сухой слалом, прыжки через скамейку, прыжки на тумбу.

Тема 3.3 Кроссовая подготовка и ходьба. Кроссовая подготовка, смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъем); бег по пересеченной местности с различными видами нагрузки и крутизной подъема; ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

Тема 3.4 Специальные упражнения на горных лыжах. Спуск по прямой с торможением в плуге. Спуск по прямой с поочередно поднятием правой и левой ноги. Упражнения с горнолыжными палками.

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими

и коньковыми ходами. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

4.3.3. Этап спортивного совершенствования.

Техническая подготовка.

На этапе спортивного совершенствования целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования сводятся к следующим:

1. совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;
2. обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями;
3. эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые, лыжи). С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75 – 80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

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

Психологическая подготовка.

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) *вербальные* (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

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

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

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

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих

мыслей, чувств, переживаний и психологических состояниях в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

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

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

4.4. Восстановительные средства и мероприятия.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизации жирных кислот возрастает. Поэтому

рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров – 25%, углеводов – 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- 1.помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26°C), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

2. перед массажем необходим теплый душ, после него – не очень горячая ванна или баня;
3. руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
4. спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
5. темп проведения приемов массажа – равномерный;
6. растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
7. после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

- необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

- продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

- при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

- недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит».

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобаамид» и некоторые другие.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение

физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, элеутерококк и др. обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Психологические средства восстановления.

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

4.5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

4.5.1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями"

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

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

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. Составляется ежегодно.

4.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
-------	---------------------------------------	---

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
1. 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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

4.5.3. 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 и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈26/40	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике и их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права

				участников спортивных соревнований
	Режим дня и питание обучающихся	≈28/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	История возникновения олимпийского движения	≈140/214	октябрь	Зарождение Параолимпийского движения. Международный Параолимпийский комитет (МПК)
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈140/214	январь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈130/213	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка и эксплуатации, уход и хранение. Подготовка

				инвентаря и экипировка 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 История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈200	сентябрь	Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Параолимпийских и Олимпийских игр.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈400	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося.
	Спортивные соревнования	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных

				соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Специальные функции спорта	≈120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями", «горнолыжный спорт" (далее - горнолыжный спорт) основаны на особенностях вида спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

5.1. Структура годичного цикла

Годичный тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходной.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) начинается в конце мая - начале июня и подразделяется на три этапа: обще подготовительный, этап предварительной специальной подготовки и этап основной специальной подготовки. Заканчивается подготовительный период в декабре.

Обще подготовительный этап. Он начинается с конца мая и продолжается обычно до конца июля. Важнейшая задача подготовки в это время - постепенное повышение уровня общей физической подготовленности. Здесь большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению уровня общей работоспособности, а также овладение или совершенствованию элементов техники.

Этап предварительной специальной подготовки. Он начинается с начала августа и продолжается до начала тренировок на лыжах (до выпадения снега). Основная задача подготовки на этом этапе - создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на лыжах.

Этап основной специальной подготовки. Он начинается с момента занятий на лыжах и заканчивается обычно в конце декабря - начале января. На этом этапе решаются следующие задачи: развитие специальных качеств, а также обучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах и воспитание морально-волевых качеств.

Соревновательный период начинается с января и продолжается до последних соревнований сезона. Он делится на два этапа: этап предварительных соревнований и этап основных соревнований.

Задачи этапа предварительных соревнований (начало января – середина февраля): повышение специальной работоспособности и приобретение спортивной формы, совершенствование техники, воспитание способности правильно выбирать и оценивать оптимальный темп передвижений в соревновательных условиях.

Этап основных соревнований (с середины февраля до последних соревнований сезона), задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств, стабилизация навыков в технике способов передвижения на лыжах, овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Главной целью на этапе основных соревнований является достижение наивысшей спортивной формы и ее реализация.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является реабилитация организма после значительных нагрузок подготовительного и соревновательного периодов тренировки, обеспечение активного полноценного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности, необходимого для начала нового цикла тренировки. Активный отдых организуется как за счет смены деятельности, так и за счет смены обстановки и внешних условий. В этот период спортивная форма временно утрачивается.

6.Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

6.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

По виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

В спортивной дисциплине: горнолыжный спорт

№п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьеры тренировочные для прыжков	штук	10
2.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	3
4.	Жилет с отягощением	штук	6
5.	Канат координационный с крепежным устройством	штук	2
6.	Коврик гимнастический	штук	6
7.	Конусы разметочные, резиновые	штук	30
8.	Координационная лестница	штук	1
9.	Крепления лыжные	комплект	6

10.	Лента для ограждения трасс	метр	1000
11.	Лыжи горные	пар	6
12.	Мат гимнастический	штук	6
13.	Мостик гимнастический	штук	1
14.	Мячи гимнастические (фитболы) 65 см, 75 см	комплект	6
15.	Палка гимнастическая	штук	6
16.	Палки горнолыжные	пар	6
17.	Перекладина гимнастическая	штук	1
18.	Свисток	штук	1
19.	Секундомер	штук	1
20.	Скакалка гимнастическая	штук	6
21.	Скамейка гимнастическая	штук	3
22.	Снегоход	штук	1
23.	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	1
24.	Станок для подготовки лыж (тиски)	штук	1
25.	Стенка гимнастическая	штук	2
26.	Термометр	штук	2
27.	Шлем горнолыжный	штук	6

6.2. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления	комплект	на обучающегося	1	3	2	3	4	3	6	3
2.	Лыжи	пар	на обучающегося	1	2	2	2	4	1	6	1
3.	Палки	пар	на обучающегося	1	1	1	2	2	1	1	1

6.3. Обеспечение спортивной экипировкой

о виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

В спортивной дисциплине: горнолыжный спорт

	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки горнолыжные	пар	6
2.	Маска горнолыжная (очки)	штук	6

6.4. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

о виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями». В спортивной дисциплине: горнолыжный спорт

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Виндстоппер горнолыжный (ветрозащитная куртка)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Защита на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Защита на руки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Защита на спину	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Защитный плащ	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2

7.	Маска горнолыжная (очки)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Перчатки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Стартовый комбинезон для скоростных видов спорта	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Стартовый комбинезон для технических видов спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	4	3	4	3	4
12.	Шорты горнолыжные защитные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

6.5. Кадровые условия реализации программы

Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1082);
 2. Приказ №1308 от 21.12.2022 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»
 3. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
 4. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
 5. Нормативные документы министерства образования РФ государственного комитета РФ по физической культуре и спорту;
 6. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.:Издательский центр "Академия", 2000. С. 240-265
 7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
 8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
 9. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
 10. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.18 г. № 196);
 11. СанПиН от 04.07.2014 № 41;
 12. Методические рекомендации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);
 13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (утвержден приказом Минспорта РФ от 27.01.2014 № 33);
 14. Инструкции по технике безопасности для учащихся.
 15. Поварницын А.Л. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976. и спорт, 1999. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
 16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Учебно-методическая литература:
17. Алябьева Н.В. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебн. пособие / Н.В. Алябьева - Мурманск: Изд-во МГПИ, 2001.-140 с.
 18. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие/ Т.П. Бегидова – Москва ; Изд-во Физкультура и Спорт, 2007.-192 с
 19. Веневцев С.И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры: учебник/ С.И. Веневцев, Дмитриев А.А. - Москва:Изд-во Советский спорт, 2004.- 104с.
 20. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Метод. пособие. 2-е./ С.И.Веневцев – Москва: Изд-во Советский спорт, 2004.-96с.

21. Воронкова В.В. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: учебное пособие / В.В. Воронкова - Москва: 1994.-74с
22. Григоренко В.Г. Теория и методика физического воспитания инвалидов: учебник / В.Г. Григоренко, Сермеев Б.В. – Одесса: 1991. -100с.
23. Горайнов А. Горные лыжи и сноуборд. Карвинговая техника: учебное пособие / А. Горайнов- Москва: Изд-во Рипол Классик, 2003.-57с.
24. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие / С.П.Евсеев, Шапкова Л.В –Москва :Изд-во Советский спорт,2000.-240с.
25. Жубер Ж. Самоучитель горнолыжника: Методическое пособие /Ж.Жубер - Москва : Изд-во ФиС, 1974.-84с.
26. Кудрявцев В. Физическая культура как средство развития здоровья ребенка: учебное пособие /В. Кудрявцев – Санкт-Петер. : 2003. -34с.
27. Карасаева Л.А. Роль физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий: статья/ Л.А. Карасаева- Москва:2007.-8с.
28. Лапицкая Е.М. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья: учебник/ Е.М. Лапицкая, Лях В.И., Богданов Г.П. – Мурманск: 1999.
29. Лисовский В.А. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: учебное пособие / В.А.Лисовский, Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. – Москва: Изд-во. Советский спорт, 2004. – 320 с.
30. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого - педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие/Н.Л.Литош – Москва: Изд-во. Спорт Академ Пресс, 2002.-140с.
31. С.П. Евсеева Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебн. пособие/ С.П. Евсеева. – Москва: Изд-во Советский спорт, 2000. – 152 с
32. Методические рекомендации по проведению практических занятий горнолыжным спортом с людьми с ограниченными возможностями здоровья (ДЦП, аутизм, синдром Дауна, слабовидящие, проблемами интеллекта). Составитель: АНО «Центр социальной помощи и адаптации для людей с диагнозом ДЦП и другими ограниченными возможностями здоровья «Лыжи Мечты» Сергея Белоговцева».
33. Нобарева Т.А. Адаптация и интеграция в общество людей с проблемами интеллекта: научная статья/ Т.А. Нобарева - Необычный спорт №4(9): 2007,- 5с.
34. Ремизов Л.П. Современная школа обучения горнолыжной технике: от «плуга» до карвинга: учебная работа/ Л.П. Ремизов - Москва: 2004, - 10с.
35. Преображенский В.С. Горные лыжи. Азбука спорта: Правила вида спорта «Горнолыжный спорт» (утверждены приказом Министерства спорта РФ от 28.01.2020 № 34)./ Преображенский В.С. - Москва: Изд-во ФиС, 2005.
36. Сладкова Н.А. Эффективность использования лыжной подготовки при занятиях с лицами с умственной отсталостью: научное пособие /Сборник трудов ученых РГАФК – Москва :1999,-298с.
- 37.С.П. Евсеева Теория и организация адаптивной физической культуры. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов: учебник/ С.П. Евсеев.- Москва: Изд-во. Советский спорт, 2005. – 448 с.
38. Филин В.П. Основы юношеского спорта: учебник / Филин В.П., Фомин Н.А – Москва: Изд-во Физкультура и спорт,1980. – 182 с.
39. Л.В. Шапковой. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/Под ред. Л.В. Шапковой.- Москва: Изд-во Советский спорт,2003. – 464с.
40. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - Москва:Изд-во Учебная литература, 1997.-320 с.
41. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно – оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии/ Под.ред.проф. С.П.Евсеева. – Москва:Изд-во Советский спорт, 2001. – 152с.

Интернет ресурсы:

Министерство Образования РФ

www.minobrnauki.gov.ru

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Федерация спорта ЛИН

<https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/primernye-programmy/>