

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

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШ по горнолыжному
спорту и сноуборду»

Протокол от 21.02.2025 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ по
горнолыжному спорту и сноуборду»

А.А. Тропников

«01» марта 2025 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ»
(СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ)**

Срок реализации Программы:

Этап начальной подготовки – не ограничивается.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – не ограничивается.

Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается.

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

г. Новосибирск,
2025 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Программа), предназначенная для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Новосибирска «Спортивная школа по горнолыжному спорту и сноуборду» (далее – МБУ ДО «СШ по горнолыжному спорту и сноуборду») по спортивной дисциплине: горнолыжный спорт с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022г. № 1051 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, укрепление здоровья и повышение уровня общей физической подготовленности, повышение личностных качеств обучающихся.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	2 *
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

* Допускается зачисление одного спортсмена на этап совершенствования спортивного мастерства при условии:

- спортсмен является членом спортивной сборной команды РФ;
- спортсмен является победителем либо призером чемпионата России и (или) первенства России.

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	15	18	24
Общее количество часов в год	312	416	624	780	936	1248

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

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные.

Тип учебно-тренировочного занятия	Форма организации	Возможные преимущества
Групповое	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальное	Запрограммированная,	Сосредоточение внимания

	выполняется под руководством тренера	тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
	Запрограммированная, выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
	Свободная или почти свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанное	Комбинация двух предыдущих организационных форм	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

учебно-тренировочные мероприятия:

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

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

спортивные соревнования:

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

МБУ ДО «СШ по горнолыжному спорту и сноуборду» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающийся, осуществляющие спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	2	4	6
Отборочные	---	1	2	2
Основные	---	1	2	3
Всего за год	1	4	8	11

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
			До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет				
Недельная нагрузка в часах										
6	8	12	15	18	24					
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
2	2	3	3	3	4					
137	167	169	195	168	212					
119	166	168	203	243	324					
25	42	156	218	300	400					
16	21	50	62	75	100					
-	-	25	31	56	75					
-	-	12	16	19	25					
6	8	25	31	47	75					
9	12	19	24	28	37					
312	416	624	780	936	1248					

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись круглогодично в со-
ответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период са-
мостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной под-
готовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного про-
цесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия уста-
навливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и	В течение года

		проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов	В течение года

		сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, организуемые в том числе МБУ ДО «СШ по горнолыжному спорту и сноуборду»	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МБУ ДО «СШ по горнолыжному спорту и сноуборду»	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению	В течение года

	результатов)	спортивных результатов; - развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--------------	---	--

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

Теоретическая часть

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» 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 спортсменов, 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.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму

Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Примерный 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, 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.
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	ежемесячно	- проведение семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и тренерам

	родителями проводятся беседы, вебинары, семинары по поводу лекарственных препаратов, спортивных программ, которые предоставляет РУСАДА. Об изменении антидопинговой программы.		(тренерам-преподавателям) а также родительских собраний; - обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - оценка уровня знаний. -оценка уровня знаний.
--	--	--	--

9. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач МБУ ДО «СШ по горнолыжному спорту и сноуборду» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, проведения и судейства соревнований по виду спорта «спорт глухих» спортивной дисциплины «горнолыжный спорт».

Цель инструкторской практики – подготовить спортсменов к деятельности в качестве судьи и инструктора по виду спорта «спорт глухих» спортивной дисциплины «горнолыжный спорт».

В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры, организации, проведения и судейства соревнований по виду спорта «спорт глухих» спортивной дисциплины «горнолыжный спорт».

Решение этих задач целесообразно начинать с этапа начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся этапа начальной подготовки должны овладеть терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части, овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочного занятия необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника, вести учет

тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены этапа ССМ должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Спортсмены этапа ССМ должны самостоятельно:

- составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей;
- проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
- принимать участие в судействе в соревнованиях - в роли судьи.

Для обучающихся этапа ВСМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Учет работы обучающимися помощниками судей и волонтерами на соревнованиях должен вестись в судейских книжках. Обязанность по ведению судейских книжек возлагается на тренера-преподавателя.

План

№ п/п	Наименование материала	Этапы спортивной подготовки	Период проведения
Инструкторская практика			
1.	Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия по организации и проведению учебно-тренировочных занятий.	Начальная подготовка	Весь период
2.	Овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.	Начальная подготовка	Весь период
3.	Овладеть спортивной терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения упражнений по общей физической подготовке.	Начальная подготовка, учебно-тренировочный этап	Весь период

4.	Практическая и теоретическая подготовка с учетом этапов подготовки	Все этапы	Весь период
5.	Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки	ССМ, ВСМ	Весь период
Судейская практика			
1.	Изучить понятие - правила соревнований по виду спорта «спорт глухих», для чего они необходимы	Начальная подготовка	Весь период
2.	Изучить правила соревнований по спортивной дисциплине «горнолыжный спорт», участвовать в соревнованиях в качестве помощников судей и секретаря	учебно-тренировочный этап	Весь период
3.	Принимать участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи. Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания судьи по спорту.	ССМ	Весь период
4.	Принимать участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи. Участие в судейских семинарах в качестве участника	ВСМ	Весь период

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

Зачисление в МБУ ДО «СШ по горнолыжному спорту и сноуборду» проводится на основании заключения о состоянии здоровья врача спортивной подготовки, выдавшего справку по месту жительства или другого лечебного учреждения, имеющего соответствующую лицензию.

Дальнейший медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся (начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки) осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера один - два раза в год на основании заключенного между учреждениями договора о совместном сотрудничестве.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно

выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма обучающихся, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами учебно-тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы:

- фармакологические средства восстановления,
- кислородотерапию,
- теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение обучающимися совершенно недопустимо.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Широко применяются различные адаптогены — лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Психологические средства восстановления.

Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить

уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

- Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование «внутренних опор» (создание у обучающегося уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение обучающемуся реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей обучающегося о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).
- Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.
- Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Данная программа рекомендует привлекать к работе с обучающимися высокого класса профессионального спортивного психолога. Работа с психологом может строиться как в индивидуальном порядке, так и с группой. Тренеры-преподаватели, непосредственно работающие с такими обучающимися, также должны привлекаться к работе со спортивным психологом.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами учебно-тренировочного процесса и учебно-тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности.

Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро, мезо- и микроциклах, а также в течение дня.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности обучающихся, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

Планируемые средства восстановления - активный отдых с применением разнообразных вспомогательных средств (ходьба бег, спортивные игры,

плавание, лыжи) при благоприятных условиях должны применяться 2—4 раза в неделю, обеспечивая значительную разгрузку позвоночного столба и определенных мышечных групп, создавая необходимое переключение в тренировочной деятельности и расслабление. Сауна (один раз в неделю) и массаж различных мышечных групп, особенно в области поясницы (по показаниям), как лечебно-профилактическая процедура после нагрузок (особенно соревновательных) также используются в качестве средства восстановления. В зимне-весенний период спортсмены должны принимать витамины. По показаниям применяются общестимулирующие средства вместе с сублимированными соками.

План медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий

№ п/г	Этап подготовки	Плановый медицинский осмотр	Восстановительные мероприятия
1	Начальная подготовка	1 раз в год	В течении всего периода
2	Учебно-тренировочный этап	1 раз в год	В течении всего периода
3	Совершенствование спортивного мастерства	2 раза в год	В течении всего периода
4	Высшее спортивное мастерство	2 раза в год	В течении всего периода

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию;

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

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» спортивной дисциплиной «горнолыжный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих» спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию;

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих» спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях

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

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и

интеграцию.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической, интегральной и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «спорт глухих»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	из-	Норматив	
				мальчики	девочки
1.	Бег 30 м с ходу	с		не более	
				7,0	7,5
2.	Прыжок в высоту с места	см		не менее	
				15	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		количество раз	не менее	
				8	6
4.	Бег на 800 м	мин		не более	

			7	7,5
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	110
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+ 5	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			7	5
8.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (весь период)	Не устанавливается		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			3	
4.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			2.0	2.40
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
6.	Запрыгивание боком на скамейку высотой 30 см (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	12
7.	Поднимание туловища из положения лежа на животе	количество раз	не менее	
			5	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			5	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		

2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
----	---	--

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,0	9,5
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			8	6
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.0	4.30
4.	Выпрыгивание в группировку (за 30 с)	количество раз	не менее	
			38	30
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (весь период)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,5	9,0
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			8	6
3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	

			6.0	6.50
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе	количество раз	не менее	
			15	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	10
6.	Приседание с весом 30 кг	количество раз	не менее	
			10	9
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	230
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (весь период)	Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Годовой тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный период может начинаться с июня и заканчиваться в октябре. Подготовительный период делится на два крупных этапа:

- общеподготовительный;
- специальноподготовительный

Соревновательный период может начинаться в ноябре и продолжается до середины апреля.

Переходный период может начинаться с середины апреля до конца мая и подразделяется на два этапа:

- этап снижения нагрузки
- этап активного отдыха.

Продолжительность периодов на разных этапах подготовки различна.

ЭТАП учебно-тренировочный

Задачи общеподготовительного этапа подготовительного периода

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств горнолыжника (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).
3. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

Задачи специально-подготовительного этапа подготовительного периода

1. Совершенствование техники прохождения ритмичных трасс слалома.
2. Совершенствования умения переходить с выполнения одних движений (действий) к другим.

Задачи соревновательного периода

1. Совершенствование техники поворотов среднего и большого радиуса.
2. Совершенствование техники скольжения в прямых и косых спусках на отрезках до 300м на склонах с крутизной 10-12 градусов.
3. Совершенствование техники преодоления неровностей склона без отрыва лыж от снега.

Организационно-методические указания

При проведении учебно-тренировочных занятий с учебно-тренировочными группами необходимо руководствоваться тем, что при чрезмерной сложности интерес у детей пропадает и происходит неоправданный отсев, впрочем, так же, как и при искусственном замедлении изучения нового материала. Такой подход требует индивидуализации обучения, исходя из способности детей и уровня их физической подготовки. Не следует сдерживать детей, успешно овладевающих программным материалом, быстрее других продвигающихся вперед.

Основное внимание должно быть направлено на правильность исполнения основных элементов технических приемов на лыжах. Нельзя допускать закрепления технических погрешностей. Для совершенствования техники спусков и поворотов широко применяются специально-подготовительные подводящие упражнения на старте, финише, перед занятиями и в виде домашних заданий.

Увеличивают длину учебных трасс и склона при незначительном увеличении крутизны склона.

Возрастает темп прохождения ритмичных «змеек» за счет роста скорости спуска.

Крепления и одежду детей проверяют перед каждым выходом на склон. Замерзших и плохо себя чувствующих детей отпускают с занятий до их окончания.

На всех занятиях тренер должен быть на лыжах и показывать детям все упражнения, которые они изучают, акцентируя их внимание на главных элементах упражнения.

Тренировочный склон и его выкат не должен вызывать у детей чувство страха. Каждый ребенок должен стартовать с той высоты, которая ему доступна, постепенно поднимаясь выше.

При организации занятий на снегу необходимо объяснить всем занимающимся правила пользования подъемником, правила поведения на склоне, следить за соблюдением мер безопасности при спусках и на подъеме. Регулярно напоминать ученикам о соблюдении правил движения по трассе и на подъемнике.

При проведении занятий в бесснежный период основное внимание уделяют развитию ловкости, гибкости, укрепления здоровья, развитию мышц, играющих

важную роль при выполнении приемов на лыжах. После упражнений на силу выполняют упражнения на растягивание и расслабление мышц. Ни в коем случае нельзя увлекаться «накачиванием силы» в ущерб гибкости. Рекомендуется больше использовать игровые методы на занятиях, включая и эстафеты, поддерживая на нужном уровне эмоциональный тонус.

В целях совершенствования **адаптационной ловкости** при проведении подвижных и спортивных игр распределяют занимающихся по командам так, чтобы не создавать «наигранных звеньев». С этой же целью используют в играх и упражнениях с мячами различные по величине и весу мячи, игры проводят на площадках с различным покрытием, вносят изменения в условия проведения игр.

Для совершенствования **быстроты реакции и ориентирования в пространстве** применяют упражнения и игры с мячами, встречные эстафеты, в которых пути участников пересекаются, упражнения, в которых то или иное движение выполняют по сигналу.

ЭТАП совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи подготовительного периода

1. Совершенствование общего физического развития,
2. Совершенствование профилирующих качеств (адаптационной ловкости, способности выполнять различные по характеристикам и структуре действий в одном упражнении).
3. Укрепление мышц, участвующих в выполнении приемов скольжения на лыжах.

Задачи соревновательного периода

1. Совершенствование техники выполнения поворотов.
2. Совершенствование техники старта.
3. Закаливание организма, укрепление здоровья занимающихся.

Организационно-методические указания

При проведении занятий нужно учитывать биологические и психологические особенности обучающегося, для чего желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст. В этом возрасте продолжается половое созревание, возможны нарушения в гармонии размеров тела и сердца, вследствие чего работа сердца отличается низкой экономичностью и слабыми адаптационными возможностями к физическим нагрузкам.

В то же время высокая пластичность нервной системы способствует быстрому и успешному усвоению сложных двигательных навыков. К 12-13 годам завершается созревание двигательного анализатора, что позволяет успешно вести работу по совершенствованию техники. В связи с этим основное внимание в работе должно уделяться совершенствованию техники спусков и поворотов на лыжах и прохождению трасс.

Физическая нагрузка на занятии не должна быть слишком интенсивной, для этого между упражнениями дают достаточный интервал для отдыха. Длительность физической нагрузки при прохождении трасс в большинстве

занятий не должна превышать 22-25с, так как при нагрузке продолжительностью от 30 с до 2 мин с высокой интенсивностью происходит активное включение анаэробных процессов, приводящее при большом объеме нагрузки к переутомлению. Поэтому основную учебно-тренировочную работу на лыжах нужно выполнять на отрезках трассы, включая 1-2 учебных тренировки в неделю на длинных трассах. При подготовке к соревнованиям 2,5 – 4 недели уделяют внимание развитию специальной выносливости, постепенно удлиняя трассу до соревновательной длины и больше или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

Большое внимание следует уделить развитию анаэробных возможностей организма обучающегося. Для этого на занятиях в летнем и осеннем этапах подготовки включают бег средней интенсивности продолжительностью до 12-15 минут.

В зимний период основное внимание уделяют технике спусков и поворотов, совершенствуя эффективное скольжение на прямых участках трассы и в поворотах. Заранее нужно оборудовать учебные склоны набором специальных учебных бугров, впадин, выкатов, уступов и других неровностей, помогающих совершенствовать технику.

Рекомендовано для всех этапов обучения

Сентябрь (общая физическая подготовка)

1. Развитие скоростной выносливости

Средства:

- бег 20, 30, 40, 60, 100 метров
- стартовые ускорения из различных исходных положений на 20, 30, 40 метров
- челночный бег 3, 4, 5 x 10 метров
- плавание на дистанцию 25 метров
- короткие спурты в спортивных играх, эстафетах
- бег на дистанцию 30, 40, 50, 60 метров с незначительным отягощением (пояс, манжеты)
- бег 30, 40, 50, 60, 70 метров в гору и под гору

Методические рекомендации:

- Скоростная выносливость развивается только при работе в зоне максимальной интенсивности путем неоднократных повторений
- Для данного возраста достаточно 6-8 повторений каждого упражнения
- Временной интервал выполнения упражнения от 5 до 16 секунд, но можно расширение интервала работы до 20 секунд

2. Развитие скоростно-силовой выносливости

Средства:

- бег 400, 600, 800 метров
- кондиционный бег

- бег с изменением направления (по типу челночного бега)
- бег по окружностям
- бег по диагоналям
- прыжки с подтягиванием коленей к груди
- тройной прыжок, пяти скок, десяти скок
- выпрыгивания из полного приседа и полу приседа
- прыжки в шаге Методические рекомендации:
- Работа выполняется с интенсивностью 85-90 % от максимальной
- Продолжительность выполнения нерегламентированных упражнений от 50 до 70 секунд
- Для данного возраста достаточно 3 повторений подряд выдерживая соответствующий пульс (180-200 ударов в минуту после нагрузки и 100-120 перед началом следующего повторения)
- После выполнения всех прыжковых упражнений необходимо выполнять висы на перекладине

3. Развитие двигательных-координационных способностей и быстроты реакции

Средства:

- мини футбол
- баскетбол
- ручной мяч
- настольный теннис
- большой теннис
- передача мяча на месте и в движении от груди, с отражением мяча от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360° и 180°, назад
- броски и приемы мяча для большого тенниса
- эстафеты
- ходьба на равновесие на достаточной высоте по закрепленной опоре
- ходьба на равновесие на высоте 1 метр по подвижной опоре
- катание на роликовых коньках
- прыжки на батуте, подкидном мостике
- прыжки в воду с 3-х, 5-ти метров с различными заданиями
- кувырки, стойки, перевороты, сальто
- упражнения с использованием лопинга, качелей (полные обороты на 360° вокруг верхней оси снаряда)

Методические рекомендации:

Развитие двигательной координации происходит до тех пор, пока упражнение не станет выполняться автоматически, поэтому большое значение имеют элементы новизны

4. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства:

- круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой
- "мосты"

- “шпагаты”
 - наклоны вперед, назад, скрестные наклоны
 - махи
 - выпады вперед и в сторону
 - отводящие и приводящие движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах
 - статические упражнения на растягивание мышц
 - все динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах
- Методические рекомендации:
- Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять хорошо разогретыми после продолжительной разминки
 - Гибкость развивается путем неоднократных и ежедневных повторений
 - После статических напряжений должно происходить полное расслабление мышц
 - Гибкость лучше развивается во второй половине дня

5. Развитие силовой выносливости

Средства:

- Упражнения, отягощенные весом собственного тела
- Упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и манжет
- Упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет дополнительной опоры
- Ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышенности 70-100 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх)
- Статические упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в само сопротивление
- Упражнения с использованием внешних предметов (гантелей, дисков, набивных мячей, веса партнера и пр.)
- Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, против ветра и пр.)

Методические рекомендации:

- Для горнолыжников более эффективными являются упражнения общего воздействия с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры
- Для данного этапа обучения на ведущее место по значимости выходят упражнения с использованием внешних предметов
- Силовой подготовке в данном возрасте следует уделять больше внимания, чем на предыдущих этапах обучения

ОКТАБРЬ (специальная физическая подготовка)

1. Развитие специальных физических качеств горнолыжника

Средства:

- имитационные прыжки из глубокого приседа и полу приседа без палок

- имитация работы рук на месте и в движении с использованием палок
 - имитация работы рук и ног на месте
 - имитация работы рук и ног с продвижением вперед из стороны в сторону с одной на одну, с двух на две (выполняется в гору и под гору)
 - имитация работы рук и ног в прыжках различной амплитуды и ритма правым и левым боком, спиной вперед с палками
 - имитационные прыжки различной амплитуды и ритма с использованием препятствий
 - бег по пересеченной местности
 - имитация движений горнолыжника на роликовых коньках
 - "слалом на траве"
 - прыжки в воду, с возвышенности, с песчаного уступа и т.п. (в группировке, с подтягиванием коленей к груди, с вращением на 360°, 180°, с разведением ног и пр.)
- Методические рекомендации:
- Обращать внимание на динамику прыжков
 - Обращать внимание на технически правильное выполнение имитаций рук и ног, на согласованность движений
 - Сохранять интервал работы характерный для скоростно-силовых нагрузок 50-70 секунд, для некоторых упражнений дозировку можно уменьшить

2. Развитие двигательно-координационных способностей и быстроты движений

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. III для УТГ 4\5 года обучения

3. Развитие силовой выносливости

Средства и методические рекомендации: См. Сентябрь п.V для УТГ 4\5 года обучения

4. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства и методические рекомендации: См. Сентябрь п.IV для УТГ 4\5 года обучения

НОЯБРЬ (специальная техническая подготовка)

1. Восстановление "чувства лыж"

Средства:

- прямой спуск и повороты по дугам среднего и малого радиуса на одной лыже вторая отстегнута
- коньковый ход по прямой и по окружности
- повороты с конькового шага
- прыжки с прокатом вокруг ботинок, вокруг носков и пяток лыж и с имитацией работы рук
- прыжки без проката с уколom палками вокруг ботинок, вокруг носков и пяток лыж
- преодоление серии бугров с выраженной вертикальной работой
- вращения на 360° вокруг своей оси
- сопряженные повороты по дугам среднего радиуса с выраженной

вертикальной работой

- прохождение участка склона в стойке скоростного спуска Методические рекомендации:
- Обращать внимание на четкое уверенное выполнение всех упражнений

2. Совершенствование старта толчком ногами, прогибом и выхлестом лыж

Методические рекомендации:

- Движение выполняется целостно
- На данном этапе обучения этот навык должен практически стабилизироваться

3. Совершенствование стойки скоростного спуска в движении по дугам большого и среднего радиуса с использованием элементов скоростного спуска

Методические рекомендации:

- На данном этапе обучения этот навык должен практически стабилизироваться
- Упражнение не расчленяется на отдельные задания, а выполняется целостно на участке 800-1000 метров сочетая дуги различного радиуса в одном спуске
- Можно использовать трамплин для преодоления его в стойке “с ходу” полетом в группировке

4. Работа над техникой по дугам большого, среднего и малого радиуса

Средства:

- Дуги большого радиуса
- Дуги среднего радиуса
- Дуги малого радиуса

Методические рекомендации:

- На данном этапе обучения идет дальнейшее совершенствование навыка скольжения по дальнему радиусу поворота и винто-углового положения

ДЕКАБРЬ (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование прыжка с трамплина полетом в группировке и освоении прыжка с трамплина опережением

Средства:

- Прыжки с трамплина в группировке с увеличением стартового разгона
- Прыжки с места толчком с двух ног и перепрыгиванием макушки трамплин с последующим приземлением
- Выталкивание с двух ног с перепрыгиванием макушки трамплина с не-большого разгона и с последующим приземлением
- Дальнейшее увеличение длины разгона
- Обращать внимание на динамику работы ног

2. Работа над техникой по дугам большого и среднего радиуса с использованием стойки скоростного спуска и преодолением бугра ис-раз-личными способами

Методические рекомендации:

- Использовать различные сочетания вариантов в движении на рабочем участке склона длиной 800-1000 метров

- Первая половина месяца характеризуется большим объемом по километражу
- Корректировать технику в процессе работы, обращать внимание на индивидуальные особенности спортсменов

3. Прохождение трасс супер-гиганта и слалома-гиганта в учебно-тренировочном и соревновательном режиме

Средства:

- Трасса супер-гиганта
- Трасса слалома-гиганта Методические рекомендации:
- Вторая половина месяца характеризуется большими объемами работы по трассам (количество ворот)
- К концу месяца следует проводить контрольные тренировки
- На данном этапе подготовки предусматривается увеличение скоростного режима прохождения трасс
- В трассы супер-гиганта вводятся полеты с бугров
- Все действия спортсменов на трассе должны быть уверенными

4. Участие в соревнованиях

Методические рекомендации:

- В декабре рекомендуется принимать участие в 3-4 стартах
- Если имеется возможность, то старших по году рождения спортсменов можно допускать в группу юниоров для участия в соревнованиях

ЯНВАРЬ (специальная техническая подготовка) (181-210 занятие)

1. Совершенствование винто-углового движения по дугам большого и среднего радиуса с использованием элементов скоростного спуска

Средства:

- Дуги среднего радиуса с большой боковой амплитудой работы ног без палок, палки перед собой в руках, палки за спиной в согнутых локтях
- Дуги среднего радиуса с увеличенным углом атаки без уколов палками только с их имитацией
- Дуги большого радиуса в низкой стойке, в стойке скоростного спуска, с преодолением бугров в движении
- Прохождение в стойке скоростного спуска пологих участков склона и преодоление бугра полетом в группировке и опережением

Методические рекомендации:

- Обращать внимание на безотрывное скольжение при переходе из поворота в поворот и при прохождении самого поворота
- Сохранять динамику вертикальной работы
- Обращать внимание на то, чтобы лыжи проходили по дальнему радиусу поворота, что и будет обеспечивать максимальный угол атаки поворота

2. Совершенствование короткой резаной дуги и прохождение трасс слалома

Средства:

- Прыжки вокруг центра тяжести, вокруг носков и пяток лыж с уколом палками в высокой стойке
- Прыжки с прокатом вокруг ботинок с уколом палками в высокой стойке
- Вращения на 360° вправо, влево

- Короткие дуги в высокой стойке
- Прохождение змейки из 15-18 ворот с ограниченным расстоянием от флага до флага в высокой стойке
- Повороты малого радиуса, выпуская и догоняя лыжи
- Резанные повороты малого радиуса с уколом палками в высокой стойке
- Трасса слалома Методические рекомендации:
- Необходимо выполнять укол палками
- Необходимо стоять по центру и в высокой стойке
- В постановке трасс слалома достигать большего разнообразия

3. Прохождение трасс супер-гиганта и слалома-гиганта в учебно-тренировочном и соревновательном режиме

Средства и методические рекомендации:

- См. Декабрь п. III

4. Участие в соревнованиях

Методические рекомендации:

- Рекомендуются принять участие в 5-6 соревнованиях

ФЕВРАЛЬ (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование винто-углового движения в поворотах по дугам большого и среднего радиуса

Средства и методические рекомендации:

- см. Январь п. I

2. Совершенствование короткой резаной дуги и прохождение трасс слалома

Средства и методические рекомендации:

- см. Январь п. II

3. Совершенствование прохождения трасс супер-гиганта и слалома-гиганта в учебно-тренировочном и соревновательном режиме

Средства и методические рекомендации:

- см. Январь п. III
- В тренировочный процесс больше вводить прохождение трасс в комбинезонах и соответственно прохождение трасс на время

4. Участие в соревнованиях

Средства и методические рекомендации:

- Рекомендуются принять участие в 4-5 соревнованиях
- Если это возможно, то принять участие в соревнованиях со старшей группой юниоров

МАРТ (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование вертикальной работы при прохождении поворотов

Средства:

- см. Декабрь п. III

2. Прохождение трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта на повышенной скорости в соревновательном режиме

Средства:

- см. Февраль п. III

3. Участие в соревнованиях по трем видам горнолыжной программы

Методические рекомендации:

- ведущим спортсменам рекомендуется обязательно принимать участие во все-
российских соревнованиях.

АПРЕЛЬ (общая физическая подготовка) 1 Развитие общей выносливости

Средства:

- бег по пересеченной местности
 - кондиционный бег
 - кроссовая подготовка
 - вело подготовка
 - спортивные игры
 - круговая тренировка со специальными упражнениями
 - прыжки в уступающе-преодолевающем режиме
 - плавание
- Методические рекомендации:
- общая выносливость развивается в рабочем интервале 30 минут
 - особо эффективны кондиционные кроссы
 - важно сохранять режим дыхания

2. Совершенствование двигательно-координационных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. III

3. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. IV

МАЙ (общая физическая подготовка) (144-159 занятие)

1. Воспитание общей выносливости

Средства и методические рекомендации:

- см. Апрель п. I

2. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. IV

3. Совершенствование двигательно-координационных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. III

ИЮНЬ (специальная физическая подготовка)

1. Развитие специальных качеств горнолыжника

Средства и методические рекомендации:

- см. Октябрь п. I

2. Совершенствование двигательно-координационных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. III

3. Воспитание скоростных способностей

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. I

4. Развитие силовой выносливости

Средства и методические рекомендации:

- см. Октябрь п. III

ИЮЛЬ (общая физическая подготовка)

1. Поддержание уровня общей выносливости

Средства и методические рекомендации:

- см. Апрель п. I

- нагрузка характеризуется снижением уровня интенсивности

1. Совершенствование двигательных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации: - см. Сентябрь п. III

16. Учебно-тематический план:

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 16/10		
	Тема № 1 Физическая культура и спорт в России	≈ 0,5/1	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения, Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
	Тема № 2 Состояние и развитие вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин в России	≈ 0,5/1	октябрь	Значение и место вида спорта «спорт глухих» в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин. Выступление Российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	Тема № 3 Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.		ноябрь	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.
	Тема № 4 Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	≈ 0,5/1	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.
	Тема № 5 Врачебный контроль,	≈ 1/1	январь	Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих Значение

	самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж			функциональных проб антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировке. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. Спортивный массаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта «спорт глухих». Противопоказания к массажу.
Тема № 6 Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих»	≈ 1/2	май		Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.
Тема № 7 Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих»	≈ 1/1	июнь		Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте. Ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.
Тема № 8 Правила соревнований по		август		Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном

	виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам			процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.
	Тема № 9 Оборудование мест проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		ноябрь-май	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудование мест учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы, и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 10/12		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	Тема № 1 Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 1/1	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Тема № 2 История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 1/1	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Тема № 3 Режим дня и питание обучающихся	≈ 1/1	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Тема № 4 Физиологические основы физической культуры.	≈ 1/1	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Тема № 5 Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 1/1	июнь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Тема № 6 Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	≈ 2/1	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Тема № 7 Психологическая подготовка	≈ 1/2	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Тема № 8 Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 1/2	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт глухих» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Тема № 9 Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам.	≈ 1/2	декабрь-май	Правила соревнований по виду спорта "спорт глухих" и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта "спорт глухих" по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований.

					Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
			...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства до одного года обучения/свыше одного года обучения:		≈ 25/28		
	Тема № 1 Олимпийское (паралимпийское) движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта		≈ 3/4	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Тема № 2 Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)		≈ 4/4	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Тема № 3 Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		≈ 3/4	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Тема № 4 Психологическая подготовка		≈ 3/4	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Тема № 5 Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс		≈ 4/4	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Тема № 6 Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	≈ 4/4	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Тема № 7 Восстановительные средства и мероприятия	≈ 4/4	В течении переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...		...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	44		
	Тема № 1 Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 7	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.
	Тема № 2 Социальные функции спорта	≈ 7	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Тема № 3 Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 7	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной

	обучающегося			деятельности.
	Тема № 4 Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 7	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Тема № 5 Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	≈ 7	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Тема № 6 Восстановительные средства и мероприятия	≈ 9	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при её реализации).

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие горнолыжной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 1, № 2);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 3, № 4);
- 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.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЁМ, НЕОБХОДИМЫМИ
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»			
1.	Анемометр (измеритель скорости ветра)	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Брусья гимнастические	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
6.	Жилет с отягощением	штук	9
7.	Канат с флажками для ограждения трасс 1000 м	штук	1
8.	Каток для укладки слаломных трасс (ручной)	штук	1
9.	Коловорот (бур) ручной	штук	6
10.	Конь гимнастический	штук	1
11.	Лыжероллеры горнолыжные	пар	9
12.	Лыжи горные	пар	9
13.	Мат гимнастический	штук	10
14.	Мостик гимнастический	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
16.	Палки горнолыжные	пар	9
17.	Перекладина гимнастическая	штук	1

18.	Пояс утяжелительный	штук	9
19.	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
20.	Сани спасательные	штук	5
21.	Скакалка гимнастическая	штук	12
22.	Скамейка гимнастическая	штук	6
23.	Скейтборд (роликовый)	штук	9
24.	Снегоход	штук	1
25.	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	8
27.	Термометр наружный	штук	4
28.	Утяжелитель для ног	комплект	9
29.	Утяжелитель для рук	комплект	9
30.	Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	100
31.	Штанга тренировочная	штук	1
32.	Электробур	комплект	1

Таблица № 2

Спортивная 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)
				Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»							
1.	Лыжи горные	пар	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
2.	Палки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица № 3

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»			
1.	Ботинки горнолыжные	пар	9
2.	Защита горнолыжная	комплект	9
3.	Крепления горнолыжные	комплект	9
4.	Очки защитные	штук	9
5.	Чехол для лыж	штук	9
6.	Шлем	штук	9

Таблица № 4

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование														
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки										
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства				
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)			
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»														
1.	Ботинки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3	1	3	
2.	Защита горнолыжная	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1	2	1	
3.	Комбинезон горнолыжный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	2	2	2	2	1	
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1	
5.	Крепления горнолыжные	комплект	на обучающегося	-	-	2	3	4	3	6	3	6	3	
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	
7.	Носки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	6	1	12	1	12	1	
8.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	2	1	
9.	Перчатки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1	2	1	

10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1	1	1
12.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1	1	2
13.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	1	3	1	1	3

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

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

культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей осуществляется на основании плана повышения квалификации сотрудников учреждения не реже одного раза в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 881 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 06 декабря 2022 г. № 1144 “Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Зырянов В.А. Подготовка горнолыжника. - М. Физкультура и спорт, 1986.
7. Зырянов В.А., Ремизов Л.П. техника горнолыжного спорта - М. Физкультура и спорт, 1986.
6. Жубер Ж. Самоучитель горнолыжника. - М. Физкультура и спорт, 1983.
7. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. – М.: «Литтерра», 2003
8. Петров В., Гагин Ю. Механика спортивных движений. - М. Физкультура и спорт, 1982.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
10. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
12. Ялакас С.И. Школа горнолыжника - М.: Физкультура и спорт, 1979.
13. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 1992.
14. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
15. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
16. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
17. Современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995
18. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская

литература, 2001.

19.Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

20.Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.

Интернет ресурсы:

Министерство Образования РФ www.minobrnauki.gov.ru

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

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

Общероссийская спортивная федерация спорта глухих <http://osfsg.ru/>