



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра  
(Тюменская область)

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО  
АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
«ЦЕНТР АДАПТИВНОГО СПОРТА»**

**ПРИКАЗ**

«19» апреля 2023 года

№ 19/03-П- 444

Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с поражением ОДА «Горнолыжный спорт»

На основании Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1341 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»; Приказа Минспорта России от 30.11.2022 № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», служебной записки № 19/03-СЛ-517 от 20.04.2023

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с поражением ОДА «Горнолыжный спорт» с началом реализации с «01» сентября 2023 года.

2. Начальнику отдела по группе видов спорта отдела спортивной работы (А.Е Ситников) ознакомить тренеров по виду адаптивного спорта с вышеуказанной программой под роспись.

3. Заместителю директора по физкультурно-массовой и спортивной работы Сивковой В.С. с момента регистрации учреждения в качестве учреждения дополнительного образования и с даты формирования органов управления (педагогический совет, общее собрание работников) предоставить на рассмотрение, согласование, утверждение программы дополнительного образования.

4. Начальнику отдела инноваций и информационного обеспечения (Колегова О.В.) разместить на сайте учреждения дополнительную

образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта: спорт  
лиц с поражением ОДА «Горнолыжный спорт» до 01.06.2023 года.

5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

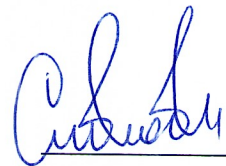
Директор

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'М.П. Вторушин', written in a cursive style.

М.П. Вторушин

Приказ № 19/03-П- \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Подготовил:  
Заместитель директора по физкультурно-  
Массовой и спортивной работы  
БУ «Центр адаптивного спорта Югры»

 В.С. Сивкова

С приказом № 19/03-П- 414 от 19.04.2023 г. ознакомлены:

Ситников А.Е. \_\_\_\_\_

Департамент физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа –  
Югры «Центр адаптивного спорта»

Утверждено  
приказом директора  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023г.  
\_\_\_\_\_ М.П. Вторушин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА:  
«СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»  
(ДИСЦИПЛИНА – ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ)**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1341;*

*в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 г. № 1084*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
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

Ханты-Мансийск, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	4
1.	Общие положения	5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	17
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	18
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	18
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	21
2.3.3.	Спортивные соревнования	23
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	24
2.5.	Календарный план воспитательной работы	35
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	42
2.6.1.	Теоретическая часть	42
2.6.2.	План антидопинговых мероприятий	48
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	54
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	57
3.	Система контроля	65
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	65
3.1.1.	Этап начальной подготовки	66
3.1.2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	66
3.1.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	67
3.1.4.	Этап высшего спортивного мастерства	67
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (комплекс контрольных упражнений (тесты))	68
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	78
3.3.1.	Этап начальной подготовки	78
3.3.2.	Учебно-тренировочный этап	80

3.3.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	81
3.3.4.	Этап высшего спортивного мастерства	83
4.	Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (горнолыжный спорт)	85
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	85
4.2.	Учебно-тематический план	89
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	96
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	98
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	98
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	106
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	107
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>		
Приложение 1. Описание функциональных классов		109
Приложение 2. Пример программы мероприятия «Веселые старты»		114
Приложение 3. Программа мероприятия на тему «Запрещенный список и ТИ»		117
Приложение 4. Программа для родителей (1 уровень)		119
Приложение 5. Программа для родителей (2 уровень)		120

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С каждым годом все больше насчитывается лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые в силу своих индивидуальных ограничений в состоянии здоровья, как врожденных, так и приобретенных, испытывают определенные проблемы в социуме. Сегодня адаптивный спорт становится одним из важнейших, а в ряде случаев – наиболее эффективным и универсальным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Программа обеспечивает спортсменам и другим лицам с поражением опорно-двигательного аппарата в соответствии с индивидуальными особенностями развития качественный тренировочный процесс, направленный на достижение высокого спортивного результата, формирует осознанную добровольную мотивацию к достижению спортивного результата, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА» (**дисциплина – горнолыжный спорт**) (далее – Программа) определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности при получении дополнительного образования и направлена на создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий горнолыжным спортом.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- пункт 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543),

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»,

- Приказ Минспорта России от 28.11.2022г. № 1084 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА" (далее - ФССП);

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;

- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р.

Программа ориентирует на следующее:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей и молодёжи;

- формирование знаний, умений, навыков в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: спорт лиц с поражением ОДА (горнолыжный спорт);

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы



в области физической культуры и спорта, в том числе адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

**Цель Программы** - организация спортивной подготовки спортсменов-инвалидов с поражением ОДА, создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки спортивного резерва и основного состава спортивных сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и Российской Федерации.

**Задачи Программы:**

- формирование и развитие спортивных способностей детей, имеющих ограниченные возможности здоровья и детей-инвалидов,
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и социальном совершенствовании;
- формирование спортивной культуры у спортсменов, имеющих ограниченные возможности здоровья, освоение ими ценностей физической культуры и спорта, в том числе адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе,
- профессиональная ориентация;
- выявление и поддержка детей с ОВЗ и детей-инвалидов, проявивших выдающиеся способности в горнолыжном спорте;
- формирование у спортсменов принципов здорового образа жизни, нулевой терпимости к допингу;
- получение спортсменами теоретических знаний о выбранной дисциплине;
- получение знаний о правилах выбранной дисциплины;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд автономного округа и Российской Федерации.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (УТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических, теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту и является нормативным актом, регламентирующим трудовую деятельность.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «спорт с поражением ОДА» (дисциплина – горнолыжный спорт)**

Паралимпийский горнолыжный спорт начал развиваться с 1948 году после окончания Второй мировой войны.

Первые официальные соревнования состоялись в Бадгастайне (Австрия) в 1948 году, где приняли участие 17 спортсменов. С 1950 года соревнования по горнолыжному спорту начали проводиться по всему миру. Введение в программу горнолыжного спорта соревнований, среди спортсменов соревнующихся сидя позволило людям, использующим инвалидные коляски, начать кататься на лыжах и состязаться в скорости.

Первые Паралимпийские зимние игры состоялись в г. Эрншельдсвик (Швеции) в 1976 году в программу которых вошли две горнолыжные дисциплины: слалом и гигантский слалом.

Скоростной спуск был включен в программу Паралимпийских зимних игр в 1984 году в г. Инсбрук (Австрия), супер-гигант - в 1994 году в г. Лиллехаммер (Норвегия). Дисциплины для спортсменов, соревнующихся сидя на Паралимпийских зимних играх 1984 года, были представлены как показательные, а официально вошли в паралимпийскую программу в 1998 году (г. Нагано, Япония).

На сегодняшний день паралимпийский горнолыжный спорт сделал большой «шаг вперед». Вид спорта стал более профессиональным и зрелищным. Достаточно посмотреть на прошедшие Паралимпийские игры в Сочи: некоторые спортсмены-паралимпийцы на трассе скоростных дисциплин развивали скорость до 140 км/ч и выполняли прыжки от 20 до 40 м, на таких больших скоростях проходили виражи большого и среднего радиуса. В технических дисциплинах спортсмены показывали хорошую технику и чувство ритма, изменения рельефа и направлений на трассе гигантского слалома и слалома на полотне склона с жёстким покрытием снега и льда. Всё это не всегда под силу спортсменам-олимпийцам.

Развитие паралимпийского горнолыжного спорта осуществляется под эгидой Международного паралимпийского комитета (IPC) Техническим комитетом по горнолыжному спорту IPC.

В России горнолыжный спорт среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарат и спорта слепых начал развиваться в 1990-х годах.

С 2010 году российские спортсмены стали демонстрировать высокие спортивные результаты на международных соревнованиях, стали развиваться спортивные дисциплины, в которых отечественные спортсмены ранее не принимали участия.

В настоящее время в горнолыжном спорте соревнования проводятся по пяти индивидуальным дисциплинам среди мужчин и женщин:

- скоростной спуск;

- слалом;
- гигантский слалом;
- супер-гигант;
- супер комбинация.

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

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

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

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

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

В горнолыжном спорте спортсмены разделены на следующие функциональные классы:

- LW1-9 – спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, соревнующиеся стоя;
- LW10-12 – спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, соревнующиеся сидя.

Атлеты соревнуются в трех классах, основанных на их функциональных способностях. Система подсчета гандикапа времени позволяет спортсменам с различными поражениями соревноваться в равных условиях. Описание классов в приложении 1.

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

В процессе реализации программы зачисление на этапы подготовки происходит в соответствии с требованиями ФССП.

#### **Этап начальной подготовки (НП).**

На этап начальной подготовки зачисляются лица в возрасте не младше 8 лет, имеющие допуск врача к занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на физическую подготовку и овладение основами техники горнолыжного спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Период пребывания на этапе НП не ограничивается количеством лет.

**Учебно-тренировочный этап (УТЭ)** (этап спортивной специализации) формируется на конкурсной основе, из занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап подготовки. Возраст спортсмена для зачисления - не менее 10 лет. Перевод по годам занимающихся на данном этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и выполнивших спортивные разряды.

На учебно-тренировочном этапе выполняется решение таких задач как формирование специальных знаний, формирование профессионально значимых двигательных умений, и навыков, развитие специальных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма человека. Период пребывания на учебно-тренировочном этапе не ограничивается количеством лет.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).**

Основные задачи этапа спортивной подготовки: повышение уровня общей и специальной физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий, укрепление здоровья и улучшения физического развития, овладение базовой техникой, воспитание воли, целеустремленности, решительности, наличие соревновательного опыта.

Перевод спортсмена на данный этап осуществляется в соответствии с результатами контрольных нормативов, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов, отсутствия медицинских противопоказаний и выполнении спортивного разряда «первый спортивный разряд».

Возраст спортсмена для зачисления не менее 14 лет, либо возраст обучающихся не ограничивается при условии вхождения в список кандидатов в спортивную сборную команду Ханты-Мансийского автономного округа – Югры по спорту «спорт с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт

с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнованиях.

Период пребывания на этапе ССМ не ограничивается количеством лет.

### **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).**

Перевод спортсмена на данный этап осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов, отсутствия медицинских противопоказаний и выполнении спортивного разряда «Кандидат мастера спорта России».

Возраст спортсмена для зачисления не менее 15 лет, либо возраст обучающихся не ограничивается при условии вхождения в список кандидатов в спортивную сборную команду Ханты-Мансийского автономного округа – Югры по спорту «спорт с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнованиях.

Пребывание спортсмена на этапе ВСМ предусматривает решение следующих задач: совершенствование физических качеств, повышение спортивного мастерства, углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники в лёгкой атлетике, повышение психической устойчивости спортсмена, овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Период пребывания на этапе ВСМ не ограничивается количеством лет.

В соответствии с Федеральным стандартом, в таблице 1 указаны продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах по спорту «спорт с поражением ОДА» (горнолыжный спорт).

Таблица 1

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные классы	Наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт				

Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	

Требования к участию лиц, проходящих подготовку, в соответствии с Программой включает:

- наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья;
- медицинские показания и рекомендации.

Группа, к которой относится спортсмен, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующихся для занятий определенной дисциплиной.

Распределение спортсменов на группы, по степени функциональных возможностей, для занятий определенной дисциплиной проводится на основании медицинского заключения и представлено в таблице 2 настоящей программы.

**Функциональные группы  
лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»)-</p>	Горнолыжный спорт: «LW10», «LW11».

		<p>«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парализ, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих</p>	<p>Горнолыжный спорт: «LW1», «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9-1», «LW12».</p>



		<p>заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
III	Функциональные возможности ограничены	1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный	Горнолыжный спорт: «LW4», «LW6/8», «LW9-2».

	<p>незначительно</p>	<p>паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального парализа (включая детский церебральный парализ), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p>	
--	----------------------	---	--

		Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.	
--	--	--	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

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

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В БУ ДО «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта Югры» организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели. Начало учебно-тренировочных занятий с 1 сентября.

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.

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 3 в соответствии с Федеральным стандартом для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт».

Таблица 3

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт							
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-14	14-16	16-18	18-24

Общее количество часов в год	208-312	312-416	416-520	520-728	728-832	832-936	936-1248
------------------------------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	----------

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной программы спортивной подготовки**

Основными формами обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, являются:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- сдача контрольно-переводных нормативов.

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 60 минут.

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

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

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

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

#### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия**

С учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности спортсменов;

– в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

– для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию в соответствии: с возрастом, этапом подготовки и уровнем подготовленности спортсменов.

В зависимости от этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины соотношение видов подготовок различно и изменяется по мере повышения уровня спортивного мастерства.

Таблица 4

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в процентах**

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной Специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, III функциональные группы)				
Общая физическая подготовка (%)	30-40	31-37	28-32	23-27
Специальная физическая подготовка (%)	25-35	29-35	32-38	33-37
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	3-5	6-10	8-12
Техническая, тактическая подготовка (%)	20-25	17-23	13-17	16-20
Психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4
Теоретическая подготовка (%)	3-7	1-3	1-3	1-3
Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-4	0-6	0-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-7	3-7	5-9	6-8

## Термины, используемые в Программе

**Общая физическая подготовка (ОФП)** — упражнения, не связанные со спецификой горнолыжного спорта и применяемые для общего физического развития, укрепления органов и систем организма, повышение его функциональных возможностей.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** — процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

**Техническая подготовка** - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

**Тактическая подготовка** — это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно строить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

**Теоретическая подготовка** - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

**Интегральная подготовка** – это объединение двух и более видов подготовки.

**Психологическая подготовка** процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Под психологической подготовкой понимается совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена.

Спортсменов, специализирующихся в горнолыжном спорте, отличают эффективное зрительное восприятие, быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания, сообразительность, настойчивость, решительность, смелость, быстрота и точность сложных двигательных реакций, легкость образования и перестройки двигательных навыков.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным

сбивающим факторам.

### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) для обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Таблица 5

#### Учебно-тренировочные мероприятия

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



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

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем подготовленности. Период проведения учебно-тренировочных мероприятий учитываются в учебно-тренировочном графике.

Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарный план официальных спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа– Югры.

### 2.3.3. Спортивные соревнования

Соревновательная деятельность для лиц с поражением ОДА, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.

Система спортивных соревнований является важнейшей частью подготовки обучающихся, представляет собой ряд официальных и неофициальных спортивных соревнований, включённых в единую систему спортивной подготовки. Она предполагает постепенное увеличение соревновательной нагрузки от этапа к этапу спортивной подготовки и для каждой возрастной группы.

Достижение высокого результата в спортивных соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определённом этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придаёт единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) спортивные соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в спортивных соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчёркивая ведущую роль системы спортивных соревнований в подготовке, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень подготовленности, а также готовность обучающегося к главным стартам;

- основные соревнования, наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определённом этапе многолетней подготовки обучающихся.

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам выбранной дисциплины;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта (дисциплины);

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

В горнолыжном спорте принято следующее построение основного варианта периодизации – год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Соревновательный период имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и её реализацию. На это время приходится ряд основных спортивных соревнований сезона, в которых обучающийся должен показать наивысшие спортивные результаты.

Таблица 6

### Объем соревновательной деятельности

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

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

В годичном учебно-тренировочном цикле горнолыжников с поражением ОДА так же, как и у здоровых спортсменов, четко просматриваются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одноцикловой, двухцикловой и т.д.

Наиболее длительным периодом является **подготовительный**, состоящий из двух этапов – общеподготовительного и специально-подготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной формы горнолыжника. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме: на общеподготовительном этапе - 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная. У спортсменов с поражением ОДА рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых спортсменов.

**Общеподготовительный этап** включает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

а) втягивающий общеподготовительный – постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;

б) базовый общеподготовительный – развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки, техническая подготовка.

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах, являются неспецифические упражнения общефункционального действия. До 75% времени тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов спортсменов.

Вместе с тем в базовом мезоцикле находят применение и специализированные тренировки, занимающие более трети общего времени, затраченного на тренировку.

**Специально-подготовительный этап** состоит из следующих мезоциклов:

а) базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:

- перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;
- развитие скоростно-силовой выносливости, техники выполнения упражнений (в зависимости от избранного вида).

б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

- восстановление физической и психической работоспособности;
- профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;

в) специально-подготовленный мезоцикл, основные задачи которого таковы:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности;
- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

Основными признаками мезоцикла: невысокий темп тренировочного процесса, постепенный рост объемов работы по сравнению с предыдущим мезоциклом; средства ОФП занимают до 40% от общего, затраченного на тренировку времени; в конце мезоцикла около 60% тренировочного времени уделяется специальной подготовке при значительном увеличении тренировочных нагрузок;

г) контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели) имеет следующие задачи:

- определение уровня подготовленности;
- дальнейшее развитие специальной подготовки;
- дальнейшее совершенствование техники.

Характерные признаки мезоцикла: объемы тренировок достигают максимума ко времени тренировочного воздействия; активно используются специальные тренировки; интенсивность тренировочных занятий достигает максимума в годичном цикле подготовки.

Необходимо отметить, что с завершением контрольно-подготовительного мезоцикла заканчиваются два подготовительных цикла, первый из которых включает из себя время от вводного общеподготовительного до момента начала восстановительного мезоцикла, второй – с начала восстановительного до окончания контрольно-подготовительного мезоцикла, входящего в соревновательный (основной) период.

**Соревновательный этап.** На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

**Переходный период.** Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления. Основное время тренировок спортсмены уделяют нагрузкам аэробной направленности средствами ОФП.

Основное содержание тренировочной работы в мезоциклах составляют микроциклы, в основе которых заложена семидневная схема. В зависимости от целей и задач микроциклов меняется количество тренировочных дней и тренировок, дней отдыха, интенсивность отдельных занятий в микроцикле. Объемы тренировочных нагрузок в отдельных микроциклах в зависимости от задач имеют значительные колебания не только во времени тренировочных занятий, но и в средствах ОФП и СФП. При двухцикловом планировании переходный период сокращается или проводится в начале следующего общеподготовительного этапа.

Для многолетней подготовки спортсменов с поражением ОДА в горнолыжный спорт характерно неуклонное увеличение времени, отводимого на становление техники, улучшения общей и специальной физической подготовленности, с целью всестороннего развития и достижения возможно высокого уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей.

При этом необходим тщательный учет возможностей индивидуальных особенностей занимающихся. При подборе средств общей физической подготовки следует учитывать особенности горнолыжного спорта. С увеличением времени на физическую подготовку, по мере роста подготовленности спортсмена круг средств по ОФП несколько сужается, а средства СФП значительно расширяются в соответствии со спецификой основного направления в техническом совершенствовании спортсмена.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25%.

Таблица 7

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4-6	6-8	8-10	10-14	14-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		6-3		4-2		2-1		<u>1</u>
		1.	Общая физическая подготовка	70-115	77-115	85-200	102-314	314
2.	Специальная физическая подготовка	50-68	58-68	46-120	74-106	168	274	384
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	16-28	30	32	32
4.	Техническая подготовка	59-48	70-48	53-60	74-124	144	194	294
5.	Тактическая подготовка	4-12	4-12	12	4-28	28	36	84
6.	Теоретическая подготовка	6-12	6-12	12	12-24	16	24	24
7.	Интегральная	3-22	3-22	32	12-40	40	48	48

	подготовка							
8.	Психологическая подготовка	4	4	8	4-16	48	24	62
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4-4	4	4	4
10.	Инструкторская практика	-	-	-	1-4	4	8	8
11.	Судейская практика	-	-	-	1-4	4	8	8
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4-8	8	12	12
13.	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4-24	24	32	32
Общее количество часов в год		208-312	312-416	416-520	520-728	728-832	832-936	936-1248

Таблица 8

**Примерный учебно-тренировочный план-график  
(НП до года, свыше года)**

Структура годового цикла	циклы	первый				второй						третий	
	периоды	соревновательный				переходный	подготовительный					соревновательный	
		соревновательный					втягивающий	базовый	Контрольно-подготовительный	предсоревновательный	соревновательный		
месяцы		I	II	III	IV	V						VI	VII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
<b>Содержание подготовки</b>													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения на горнолыжном комплексе меры предупреждения травматизма	5	1	1	1	1					1			
Исторический обзор развития горнолыжного спорта в России	1										1		
Основы техники горнолыжного спорта	1	1											
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1		1										
Периодизация спортивной тренировки	1												
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по горнолыжному спорту	1								1			1	
Общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;	1												1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	1						1						
<b>Итого часов</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<i>Практика:</i>													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	160	8	12	15	14	12	14	14	15	15	14	13	14
СФП	70	4	5	6	6	5	6	7	7	7	6	5	6
Технико-тактическая подготовка	57	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого часов</b>	<b>287</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>



<i>Участие в соревнованиях:</i>	4				2							2	
Нормативы по ОФП и СФП	2					2							
Нормативы по СФП													
Контрольно-переводные нормативы	2												2
<b>Итого часов</b>	<b>8</b>				<b>2</b>	<b>2</b>						<b>2</b>	<b>2</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>					<b>2</b>						<b>2</b>	
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>

Таблица 9

**Примерный учебно-тренировочный план-график  
(УТЭ до трех лет)**

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй						третий	
	периоды	соревновательный				переходный	подготовительный			соревновательный			
		соревновательный					втягивающий	базовый	Контрольно-подготовительный	предсоревновательный	соревновательный		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
<b>Содержание подготовки</b>													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения на горнолыжном комплексе меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития горнолыжного спорта в России	1											1	
Основы техники горнолыжного спорта	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Периодизация спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по горнолыжному спорту	6	1				2				1		2	
Общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;	1										1		

Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
<b>Итого часов</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<i>Практика:</i>													
ОФП	122	7	9	11	11	9	10	11	12	11	12	9	10
СФП	175	12	13	15	15	13	15	16	16	16	15	13	16
Технико-тактическая подготовка	169	12	14	15	15	13	13	15	15	15	15	13	14
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
<b>Итого часов</b>	<b>474</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>40</b>
<i>Контрольные соревнования</i>	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП	0												
Отборочные соревнования	2				1								1
<i>Основные соревнования</i>	6				2	2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
Мед. обследования	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>520</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>43</b>	<b>46</b>	<b>43</b>

Таблица 10

**Примерный учебно-тренировочный план-график  
(УТЭ свыше трех лет)**

Структура годового цикла	циклы	первый				второй						третий		
		периоды	соревновательный				переходный	подготовительный					соревновательный	
			соревновательный					втягивающий	базовый	Контрольно-подготовительный	предсоревновательный	соревновательный		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI						VII	VIII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52	
<b>Содержание подготовки</b>														
<i>Теория:</i>														
Техника безопасности, правила поведения на горнолыжном комплексе меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1	

Исторический обзор развития горнолыжного спорта в России	1											1	
Основы техники горнолыжного спорта	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3					1	1	1					
Периодизация спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по горнолыжному спорту	6	1				2				1		2	
Общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;	1										1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
<b>Итого часов</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<i>Практика:</i>													
ОФП	156	10	12	14	14	12	13	14	14	14	14	12	13
СФП	220	15	17	19	19	17	19	20	20	20	19	16	19
Технико-тактическая подготовка	194	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	15	16
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
<b>Итого часов</b>	<b>578</b>	<b>39</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>44</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>44</b>	<b>48</b>
<i>Контрольные соревнования</i>	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП													
Отборочные соревнования	2				1								1
<i>Основные соревнования</i>	6				2	2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>624</b>	44	46	52	57	51	54	53	54	57	51	54	51

Таблица 11

**Примерный учебно-тренировочный план-график (ССМ)**

Структура годичного цикла	циклы	первый	второй	третий
---------------------------	-------	--------	--------	--------

	периоды	соревновательный				переходный		подготовительный				соревновательный	
		соревновательный				VII	VIII	IX	X	XI	XII		
месяцы		I	II	III	IV							V	VI
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
<b>Содержание подготовки</b>													
<b>Теория:</b>													
Техника безопасности, правила поведения на горнолыжном комплексе меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития горнолыжного спорта в России	1											1	
Основы техники горнолыжного спорта	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Периодизация спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по горнолыжному спорту	6	1				2				1		2	
Общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;	1										1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
<b>Итого часов</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Практика:</b>													
ОФП	306	16	16	28	28	26	27	28	28	28	28	26	27
СФП	268	19	21	22	23	21	23	24	24	24	24	20	23
Технико-тактическая подготовка	196	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	16	17
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
<b>Итого часов</b>	<b>778</b>	<b>49</b>	<b>53</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>62</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>69</b>	<b>63</b>	<b>67</b>
<b>Контрольные соревнования</b>													
Контрольно-переводные нормативы	7	2		1			2			2			
Нормативы по ОФП и СФП	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП	8				4					4			
Отборочные соревнования	2				1								1

<i>Основные соревнования</i>	6				2	2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>832</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>69</b>	<b>79</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>71</b>	<b>72</b>	<b>79</b>	<b>70</b>	<b>73</b>	<b>70</b>

Таблица 12

**Примерный учебно-тренировочный план-график  
(ВСМ)**

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй						третий		
	периоды	соревновательный				переходный	подготовительный						соревновательный	
		соревновательный					втягивающий	базовый	Контрольно-подготовительный	предсоревновательный	соревновательный			
месяцы	I	II	III	IV	V	VI						VII	VIII	IX
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52	
<b>Содержание подготовки</b>														
<i>Теория:</i>														
Техника безопасности, правила поведения на горнолыжном комплексе меры предупреждения травматизма	4	1			1			1					1	
Исторический обзор развития горнолыжного спорта в России	1								1					
Основы техники горнолыжного спорта	1			1										
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2						1			1				
Периодизация спортивной тренировки	1							1						
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	6		1		1	1			1		1	1		
Правила организации и проведения соревнований по горнолыжному спорту	3	1					1						1	
Общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;	2			1						1				
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	4		1			1		1			1			
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1		
<b>Итого часов</b>	<b>27</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<i>Практика:</i>														

ОФП (подвижные и спортивные игры)	190	14	15	16	16	15	16	16	17	16	17	16	16
СФП	581	45	48	49	49	48	48	49	49	49	49	49	49
Технико-тактическая подготовка	415	31	33	35	35	34	35	36	36	35	36	34	35
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	4	1		1					1		1		
<b>Итого часов</b>	<b>1193</b>	<b>91</b>	<b>96</b>	<b>101</b>	<b>100</b>	<b>97</b>	<b>100</b>	<b>102</b>	<b>104</b>	<b>100</b>	<b>103</b>	<b>99</b>	<b>100</b>
<i>Контрольные соревнования</i>	12	2	2	2				2	2		2		
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
<i>Основные соревнования</i>	4				2							2	
<b>Итого часов</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>					<b>2</b>						<b>2</b>	
<b>Всего часов:</b>	<b>1248</b>	<b>101</b>	<b>102</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>105</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

План воспитательной работы разработан на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, опыта реализации воспитательной работы, физкультурно-оздоровительного и гражданско-патриотического воспитания обучающихся.

План работы предусматривает воспитание обучающихся в учебно-тренировочной деятельности, в совместной педагогической работе организации, семьи и других институтов общества.

Целью воспитательной работы является воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Методы воспитания спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

При составлении плана воспитательной работы учитываются возрастные рамки развития детей и молодёжи. Эффективность воспитательного процесса достигается лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, являются интересными для обучающихся, и когда они убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена.

**Формы организации воспитательной работы:**

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- взаимодействие с общеобразовательными организациями;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения спортивной организации, постоянное обновление стендов;
- поддержание традиций таких как торжественный прием новых спортсменов, выпускные вечера, празднования знаменательных дат и пр.

Таблица 13

**Перспективный план воспитательных мероприятий**

№	Мероприятия	Ответственные
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1	Торжественное мероприятие «День знаний»	Зам. директора, методисты
2	Беседы: правила дорожного движения; техника безопасности на занятиях; режим питания, отдыха и занятий; значение регулярных занятий физической культурой и спортом; о правилах безопасного поведения, возможности получения помощи в случаях насилия и преступных посягательств с приглашением специалистов; подготовка и распространение памяток по мерам безопасности с указанием телефонов экстренных служб; проведение тренировок по правилам про в ЧС.	методисты, тренеры-преподаватели
3	Мероприятия в рамках недели безопасности: – Участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание – дети». – Мероприятия в рамках Всероссийской акции «Внимание – дети!». «Культура дорожного движения – дорога без опасности» Акция «День солидарности в борьбе с терроризмом»	тренеры-преподаватели, методисты
4	Открытые занятия для учащихся общеобразовательных школ «День спорта»	тренеры-преподаватели
5	Антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей»	тренеры-преподаватели
6	Индивидуальная тематическая беседа «Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя.	тренеры-преподаватели

7	Проведение родительских собраний «Нормативно-правовые основы занятий в Учреждении, особенности режима спортсмена, медицинский допуск к занятиям»	методисты, тренеры-преподаватели
<b>ОКТАБРЬ</b>		
1	Праздничные поздравления тренерам-преподавателям, посвященные Дню Учителя.	Зам. директора по спортивной подготовке
2	Акция «Золотая осень жизни» (посвященная, дню пожилого человека)	тренеры-преподаватели
3	Массовая «Зарядка с Чемпионом» в рамках Всероссийской акции	тренеры-преподаватели
4	Индивидуальные беседы с обучающимися: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»	тренеры-преподаватели
5	Инструктаж по действию в ситуациях при совершении террористических актов	Ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
<b>НОЯБРЬ</b>		
1	Благотворительная акция «Тепло из добрых рук»	тренеры-преподаватели
2	Участие во Всероссийской акции «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»	тренеры-преподаватели
3	Торжественное мероприятие «Посвящение в спортсмены»	Зам. директора по спортивной подготовке
4	Тренировка действий в ситуациях при совершении террористических актов	Ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1	Мероприятия, посвященные Всемирному Дню по борьбе со СПИДом.	тренеры-преподаватели
2	Линейка, в рамках Дня инвалидов «Мы вместе»	тренеры-преподаватели
3	Беседы, посвященные памятным датам (3 декабря День неизвестного солдата; 5 декабря День начала контр. наступления советских войск в битве под Москвой; 9 декабря День Героев Отечества; 12 декабря День конституции и др.)	тренеры-преподаватели
4	Организация «Новогодних встреч» для обучающихся	тренеры-преподаватели
<b>ЯНВАРЬ</b>		
1	Беседы, посвященные памятным датам (27 января День воинской славы России (снятие блокады Ленинграда); 27 января Международный день памяти Холокоста и др.)	методисты, тренеры-преподаватели
2	Разъяснительная работа с обучающимися и родителями по профилактике гриппа и ОРВИ.	тренеры-преподаватели
3	Беседа по противодействию идеологии терроризма	методисты, тренеры-преподаватели



<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
1	Месячник гражданско-патриотического воспитания. Организация, проведение и участие в тематических соревнованиях, физкультурно-спортивных и культурно-массовых мероприятиях	тренеры-преподаватели, методисты
2	Спортивно-игровая эстафета «Марш-бросок»	тренеры-преподаватели
3	Беседы, посвященные памятным датам (8 февраля День Российской науки; 15 февраля День вывода войск из Афганистана; День памяти россиян, исполнявших служебный долг за пределами Отечества; 21 февраля Международный день родного языка; 23 февраля День защитника Отечества)	тренеры-преподаватели
<b>МАРТ</b>		
1	Мероприятия, посвященные Международному женскому дню 8 марта «Женский праздник – значит Весна!»	методисты, тренеры-преподаватели
2	Массовая динамическая физкультпауза «Нормы ГТО – норма жизни»	тренеры-преподаватели
<b>АПРЕЛЬ</b>		
1	Месячник ЗОЖ. Беседы с обучающимися: «Гигиена и режим спортсмена»	тренеры-преподаватели
<b>МАЙ</b>		
1	Эстафета Памяти «Спасибо за жизнь!»	тренеры-преподаватели
2	Участие в городской акции «Георгиевская ленточка»	тренеры-преподаватели
3	Беседы с обучающимися: «Правила поведения при купании в открытых водоемах»	тренеры-преподаватели
<b>ИЮНЬ-АВГУСТ</b>		
1	Тематическая беседа: «Вред употребления наркотиков»	тренеры-преподаватели
<b>В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ПЕРИОДА</b>		
1	Посещение выставок в музеях, имеющих экспозиции по спортивной тематике	тренеры-преподаватели
2	Посещение спектаклей, фильмов на спортивную тему, или темы связанные в гражданско-патриотическим и нравственным воспитанием	методисты, тренеры-преподаватели

Таблица 14

**План мероприятий  
по антитеррористической защищенности**

<b>№ пп</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственный</b>
-----------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------

Работа с сотрудниками			
1	Знакомство со ст. 2, 3, 5, 9 Закона РФ «О борьбе с терроризмом» Знакомство со ст.205, 206, 207, 208, 277, 218, 222, 226 Уголовного кодекса РФ	сентябрь	ответственный за безопасность
2	Организация внешней безопасности (пропускной режим, работа охранного предприятия и т.д.)	постоянно	ответственный за безопасность
3	Инструктаж по обеспечению безопасности, антитеррористической защищенности сотрудников и обучающихся в условиях повседневной деятельности.	2 раза в год	ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
4	Инструктаж по действиям при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство	2 раза в год	ответственный за безопасность
5	Инструктаж по действиям при поступлении угрозы террористического акта по телефону, при поступлении угрозы террористического акта в письменном виде, по действиям при захвате террористами заложников.	2 раза в год	ответственный за безопасность
6	Инструктаж по внутриобъектовому режиму	2 раза в год	ответственный за безопасность
7	Ежедневные осмотры помещений и территории с отметкой результатов в журнале.	ежедневно	ответственный за безопасность
8	Проведение встреч с сотрудниками правоохранительных органов по темам: «Сущность терроризма», «Дисциплинированность и бдительность – в чем выражается их взаимосвязь?», «Как террористы и экстремисты могут использовать подростков и молодежь в своих преступных целях» и т.п.	в течение года	ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
9	Проведение объектовых тренировок по действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций	1 раз в квартал	ответственный за безопасность
10	Постоянное содержание в порядке чердачных, подсобных помещений и запасных выходов. Обеспечение контроля за освещенностью территории в темное время суток.	постоянно	ответственный за безопасность, заместитель директора по АХР
12	Контроль за соблюдением пропускного режима обучающимися, персоналом и посетителями, а также въездом на территорию учреждения, проверка, в необходимых случаях, документов и	ежедневно	заместитель директора по АХР

	пропусков у лиц, проходящих на охраняемый объект		
13	Анализ работы по антитеррористической защищенности	май	ответственный за безопасность
<b>Работа с обучающимися</b>			
14	Занятия, тематические беседы: «Как я должен поступать»; «Как вызвать полицию»; «Служба специального назначения»; «Когда мамы нет дома»; «Военные профессии»	по плану	тренеры-преподаватели
15	Включение в годовые и месячные планы воспитательной работы встреч с сотрудниками правоохранительных органов по темам: «Сущность терроризма», «Дисциплинированность и бдительность – в чем выражается их взаимосвязь?»	по плану	тренеры-преподаватели
16	Организация выставки детских рисунков: «Я хочу жить счастливо»	февраль	тренеры-преподаватели
17	Проведение дидактических игр «Правила поведения или как я должен поступить»	март	тренеры-преподаватели
18	Тренировочные эвакуации	1 раз в квартал или 2 раза в год	ответственный за безопасность, тренеры преподаватели
19	Проведение конкурсов, викторин, игровых занятий, беседы по вопросам защиты от чрезвычайных ситуаций	в течение года	тренеры-преподаватели
<b>Работа с родителями</b>			
20	Проведение бесед с родителями о режиме посещения школы	постоянно	тренеры-преподаватели
21	Родительское собрание по вопросам антитеррористической безопасности	2 раза в год	тренеры-преподаватели
22	Оформление информационных уголков	по плану	тренеры-преподаватели

### **Организации индивидуальной и групповой профессиональной ориентации обучающихся**

Профессиональной ориентацией при получении дополнительного образования является развитие деятельности обучающихся, обеспечивающее формирование их способности к адекватному и ответственному выбору будущей профессии в мире спорта.

С целью создания условий для осознанного и зрелого выбора дальнейшей траектории обучения для приобретения профессии обучающимися организовывается единое образовательное пространство, которое включает учебно-тренировочную и общественно значимую

деятельность.

Профессиональная ориентация обучающихся направлена на развитие способности обучающихся к адекватному и ответственному выбору будущей профессии.

*Направления профориентационной деятельности:*

1. Профпросвещение и информирование – расширение представлений (обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) о рынке труда, ознакомление с миром профессий в мире спорта, их содержанием, сведения о путях приобретения различных профессий.

2. Диагностика и консультирование как факторы формирования у обучающихся осознанного выбора профессии: установление и изучение признаков, характеризующих отклонение различных «параметров» конкретного человека от требований избранной профессии; оказание помощи в выборе индивидуального пути получения конкретной профессии.

3. Взаимодействие с социальными партнерами – объединение усилий заинтересованных ведомств для создания эффективной системы профориентации.

4. Профессиональный отбор и профессиональная адаптация: установление психологических особенностей человека, его подготовленности к выполнению трудовых функций применительно к определенным группам профессий с помощью аппаратных и социально-психологических методов; процесс приспособления молодежи к производству, новому социальному окружению, условиям труда и особенностям конкретной специальности.

Наряду с различными направлениями ведётся целенаправленная работа по организации профессиональной ориентации обучающихся.

Цель: создать систему действенной профориентации обучающихся, способствующей формированию у подростков и молодежи профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями каждой личности, формирование у обучающихся психологической готовности к обоснованному выбору профессии.

***Задачи:***

Создать систему профориентации обучающихся через учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

1. Обеспечить профпросвещение, профдиагностику, профконсультации обучающихся.

2. Сформировать у обучающихся знания о спортивных отраслях, современном спортивно-оздоровительном оборудовании, об основных профессиях, их требованиях к личности, о путях продолжения образования и получения профессиональной подготовки.

3. Разработать формы и методы социального партнерства учреждений профессионального образования и БУ «ЦАС» по вопросам профессионального самоопределения обучающихся.

Работа ведётся по следующим направлениям:

1. Встречи с интересными людьми (профессионалами), представителями интересных профессий;
2. Профориентация обучающихся на теоретических занятиях;
3. Проведение тематических мероприятий;
4. Профессиональные пробы.

**Основные формы работы** (определяются в соответствии с возрастными особенностями):

- в рамках теоретических учебно-тренировочных занятий;
- работа с учебными материалами вне занятий – практики и практикумы, стажировки, экскурсии и др.;
- работа в пространстве расширенного социального действия
- познавательные Интернет-ресурсы, социальные познавательные сети, дистанционные образовательные программы и курсы.

*Групповые формы:* игра, тренинг, беседа, рассказ, анкетирование, тестирование, экскурсия, видеолекторий, сообщение, диспут, проект, олимпиада, встречи со спортсменами, дни открытых дверей.

*Индивидуальные формы:* консультирование, беседа, анкетирование, тестирование, профессиональная проба.

*Результаты:*

- расширение представлений обучающихся о мире спортивных профессий,
- повышение мотивации молодых людей к труду;
- оказание адресной психологической помощи обучающимся в осознанном выборе будущей профессии;
- обучение подростков и молодёжи основным принципам построения профессиональной карьеры и навыкам поведения на рынке труда;
- ориентирование обучающихся на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях.

## **2.6. «План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»**

### **2.6.1. Теоретическая часть**

Антидопинговые мероприятия осуществляются в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 24 июня 2021 года № 464 (с изменениями) «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта». Это является сущностью олимпийского движения – стремлении к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре.

Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей, которые мы находим в том числе в самом спорте и благодаря ему:

- этика, справедливость и честность;
- здоровье;
- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

### **Проблема допинга в спорте**

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения.

Допинг пагубно действует на систему спорта:

1. Допинг может отвлечь людей от спорта (спортсмены, ратующие за «чистый» спорт, могут быть обескуражены мыслью, что им будет нужно использовать допинг, если они не хотят отстать от соперников; родители могут опасаться за своих детей).

2. Допинг может превратить честные спортивные состязания в одну из разновидностей шоу (зрители станут цинично воспринимать спортивные результаты и потеряют интерес к соревнованиям).

3. Допинг может сильно навредить имиджу спорта (волонтеры и спонсоры не захотят рисковать своей репутацией, так как она будет связана с ценностями, которые они не поддерживают).

4. Допинг может нанести серьёзный вред здоровью спортсмена.

Употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как

допинг-контроль и дисквалификация – это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

В результате антидопинговой работы у спортсменов должны сформироваться:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;
- устойчивые ценностные ориентации к паралимпийским идеалам и ценностям;
- нулевая терпимость и резко негативное отношение к допингу в спорте.
- Наказание за использования допинга и склонение к употреблению допинга.

#### **Понятие «Допинг», нарушение антидопинговых правил**

**Допинг** – применение лекарственных препаратов и методов, спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Нарушения антидопинговых правил:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.
8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).
9. Соучастие. Помощь, поощрение, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил.

10. Запрещенное сотрудничество.

11. Действия Спортсмена или иного Лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченными органами.

Как спортсмен, так и персонал спортсмена должны знать антидопинговые правила – незнание данных правил не освобождает от ответственности за их нарушение!

Спортсмен и персонал спортсмена может быть дисквалифицирован в случае нарушения антидопинговых правил. Кроме этого, спортсмена могут лишиться заработанных медалей, призов и очков. В некоторых случаях на спортсмена могут быть наложены финансовые санкции и расторгнут трудовой договор.

### **Запрещённые вещества и методы**

#### **Запрещенные субстанции:**

*I. Субстанции, которые запрещены всегда (как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды):*

- неодобренные субстанции;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики;
- бета-2 агонисты;
- гормоны и модуляторы метаболизма;
- диуретики и маскирующие агенты.

*II. Субстанции, запрещенные в соревновательный период:*

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- глюкокортикоиды.

*III. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.*

#### **Запрещенные методы:**

- 1) Манипуляции с кровью и ее компонентами.
- 2) Химические и физические манипуляции.
- 3) Генный допинг.

### **Права и обязанности спортсмена при проведении допинг-контроля**

Прежде всего, спортсмены должны быть знакомы с Всемирным антидопинговым кодексом, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

**Всемирный антидопинговый кодекс** был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте и начал действовать в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз – с 1 января 2015 года и в третий раз – с 1 апреля 2018



года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

**Запрещенный список** – это Международный стандарт, определяющий какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

#### ***Структура Запрещенного списка.***

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. Всегда надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во вне соревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

#### ***Пищевые добавки.***

ВАДА обращает 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 веществам, указанным на его упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими

качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании.

### ***Программы допинг-контроля.***

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровней, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

### ***Соревновательное тестирование.***

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирования во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком.

### ***Внесоревновательное тестирование.***

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

### ***Информация о местонахождении спортсменов.***

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении один раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если планы спортсмена меняются, он должен своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами – это информация, которая помогает представителям

антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

### ***Санкции.***

Спортсмены должны знать, что несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

### **Спортсменам следует:**

- подробно изучить антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в спорте лиц с поражением ОДА (горнолыжный спорт);
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

## **2.6.2. План антидопинговых мероприятий**

Цель антидопинговой деятельности в Учреждении – формирование у спортсменов культуры нулевой терпимости к допингу; понимания, что персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенных методов; ответственности за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых

мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;

- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» № 323 от 21.11.2011 (с изм., от 04.06.2014 N 145-ФЗ);

- Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;

- Общероссийские антидопинговые правила, Приказ Минспорта России № 464 от 24.06.2021;

- Приказ Минспорта России «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 18 ноября 2022 г. № 1013;

- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18);

- Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ;

- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);

- Всемирный антидопинговый кодекс 2021;

- Международный стандарт по тестированию и расследованиям 2023;

- Международный стандарт по соответствию кодексу подписавшихся сторон 2021;

- Международный стандарт по образованию 2021;

- Международный стандарт по защите неприкосновенности частной жизни и личной информации 2021;

- Международный стандарт по терапевтическому использованию 2023.

#### **Основные направления антидопинговой работы:**

- организация и проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов;

- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;

- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда с постоянным и своевременным обновлением материала;

- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Таблица 15

### **План проведения антидопинговых мероприятий**

<b>№ п/</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки исполнения</b>	<b>Ответственные</b>
-------------	--------------------	-------------------------	----------------------

п			
1	Подготовка и утверждения документов, регламентирующих антидопинговую деятельность учреждения (приказы, планы)	Сентябрь	Заместитель директора, начальник отдела по спорту
2	Ознакомление сотрудников с Планом антидопинговых мероприятий	Сентябрь	Начальник отдела по спорту
3	Ознакомление спортсменов под роспись с антидопинговыми правилами	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
4	Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству тренерам при поступлении на работу	При поступлении на работу	Начальник отдела по спорту, отдел кадров
5	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Заместитель директора, начальник отдела по спорту, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
7	Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	Инструкторы-методисты Тренеры-преподаватели, спортсмены
8	Подготовка и размещение информации в раздел «Антидопинг» на сайте учреждения	По необходимости	Отдел по спорту
9	Оформление стенда по антидопингу	В течение года	Отдел по спорту
10	Проведение бесед по актуальным вопросам антидопинговой направленности со спортсменами	В течение года согласно тематическому плану	Тренеры-преподаватели
11	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	Согласно плану родительских собраний	Тренеры-преподаватели

Таблица 16

## Тематический план антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Дистанционное обучение	«О ценностях чистого спорта» (для спортсменов 7-11 лет)	Спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом	Тренер	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер Мед. работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта - Всероссийский антидопинговый диктант		Апрель Апрель
Учебно-тренировочный этап (до 3 лет обучения)	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы	Тренер	1 раз в год

		5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг - контроля 8. Организация антидопинговой работы		
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер Мед.работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта		Апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант		Апрель
Учебно-тренировочный этап (свыше 3 лет обучения)	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Характеристика допинговых средств и методов 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил 5. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	Тренер	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер Мед.работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта		
Всероссийский антидопинговый диктант				Апрель

Этап совершенствования спортивного мастерства	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Спортсмен	1 раз в год	
	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие	1. Допинг как глобальная проблема современного спорта 2. Предотвращение допинга в спорте 3. Допинг-контроль 4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6. Основы методики антидопинговой профилактики	Тренер	1 раз в год	
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер Мед. работник	1 раз в месяц	
	Онлайн мероприятия образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта			Апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант			Апрель
Все этапы	Теоретическое занятие	1. Запрещенный список. 2. Права и обязанности спортсменов согласно Всемирному антидопинговому кодексу 3. Риски и последствия использования биологически активных добавок 4. Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств	Тренер	1 раз в год	



## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены с 1-го года обучения:

- должны знать принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;

- овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части, обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

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

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря, в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорт

Таблица 17

### Планы инструкторской и судейской практики

п/п №	Этап спортивной подготовки	Период обучения	Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Количество часов
		1-й год	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение	Беседы, семинары,	

1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов горнолыжного спорта. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	практические занятия.	12
		2-й год	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: Основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.	14-16
		3-й год	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.	14-16
		4-й год	Умение подбирать основные упражнения для		14-16

			<p>разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.</p>		
	<p>Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Все периоды</p>	<p>Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения, занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты упражнений для проведения тренировочных</p>		<p>18 (первый год); 20-22 (свыше года); 24</p>

			заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники. Судейство: знать правила соревнований, привлекать к систематическому судейству соревнований городского и областного уровня.		
--	--	--	--	--	--

Решение данной задачи имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

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

Современный спорт предъявляет высокие требования к точности построения учебно-тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях спортивных соревнований. Уровень специальной подготовки играет огромное значение в горнолыжном спорте в связи с усложнением соревновательной деятельности, появлением новых форм организации соревнований с целью увеличения зрелищности. Большой объем соревновательной практики в годичном макроцикле требует грамотного восстановительного процесса.

Восстановление спортивной работоспособности после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки юных обучающихся и спортсменов высокого класса. Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в учебно-тренировочном процессе, как на уровне годичного цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки обучающихся различной квалификации.

В спортивной практике различают два наиболее важных направления использования восстановительных средств.

Первое предусматривает использование восстановительных средств в период спортивных соревнований для направленного воздействия на процессы восстановления не только после выступления обучающегося, но и в процессе их проведения, перед началом следующего круга спортивных соревнований.

Второе направление включает использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе. При этом следует учитывать,

что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и повышения спортивной работоспособности необходимо использовать специальные комплексы педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления, при этом необходимо учитывать возрастные, анатомо-физиологические особенности обучающихся, условия проведения учебно-тренировочного процесса, влияние различных восстановительных средств на организм обучающихся и другие факторы.

Педагогические средства восстановления можно считать наиболее действенными, поскольку какие бы эффективные медико-биологические и психологические средства не применяли, они могут рассматриваться как вспомогательные, содействующие ускорению процессов восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

*Педагогические и психологические средства восстановления работоспособности.*

Применение в современной спортивной тренировке педагогических и психологических средств восстановления способствует поддержанию высокой работоспособности обучающихся.

К педагогическим средствам восстановления относятся: в первую очередь рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма обучающегося; правильное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение учебно-тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов; широкое использование переключения; а также варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, между учебно-тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой. Это выражается в волнообразном планировании нагрузки как в пределах одного учебно-тренировочного занятия, так и в пределах месячных, годовых и олимпийских циклов подготовки.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой. Педагогические средства восстановления являются основными, т.к. определяют режим обучающихся, правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней спортивной подготовки. Они включают в себя:

- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор инвентаря и спортивного оборудования, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);

- правильное распределение нагрузки в процессе учебно-тренировочного занятия и различных по длительности учебно-тренировочных

циклов способствует активизации процессов восстановления и повышению эффективности тренировки обучающегося.

Изучение специфики применяемых упражнений, с точки зрения их общего и избирательного воздействия, позволит целенаправленно развивать функциональные возможности, определённых органов и систем организма, будет способствовать более быстрому восстановлению.

Психологические средства и методы восстановления в последнее время получают все больше распространение. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряжённости и устранить состояние психической угнетённости. Вместе с этим возможно ускорить восстановление затраченной нервной энергии, сформировать у занимающихся чёткие установки на достижение высоких спортивных результатов, а также повысить степень готовности различных функциональных систем организма к выполнению значительных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности применения психологических средств восстановления в подготовке обучающихся излагаются в работах известных специалистов.

В систему психологического воздействия на организм обучающегося входят не только средства воздействия на поведение и его деятельность, но и метод психодиагностики, включающей изучение специальных способностей, анализ особенностей личности, психодинамического статуса обучающегося, контроль за его текущим состоянием.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективными являются следующие:

- психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (скрытое занижение возможностей соперников); формирование «внутренних опор» (создание у обучающегося уверенности в своём 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 определение технико-тактические действие); десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования);

- комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки;

- аппаратные средства воздействия: использование приборов типа «Электросонмпакт», аппаратного ритмо–суггестивного модуля «Компакт», ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображений, использование фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера;

- психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармпрепаратами естественного происхождения (например, элеутерококк).

Психологическое управление обучающимся на первых этапах подготовки к соревнованиям, называемое ранней психологической подготовкой, представляет собой целенаправленное и систематическое применение методов психолого-педагогического и психофизиологического характера, направленных на: оптимизацию психологических условий учебно-тренировочной деятельности; развитие психических качеств, определяющих эффективность спортивной деятельности; регуляцию психических состояний, сопутствующих этой деятельности.

#### *Медико-биологические мероприятия.*

Медико-биологические мероприятия по ускорению процессов восстановления включают в себя контроль за функциональным состоянием спортсмена, динамикой работоспособности и утомления в период тренировки и соревнований, а также мобилизацию и использование функциональных резервов для ускорения восстановления.

Все восстановительные физиологические мероприятия делятся на постоянные (первая группа) и периодические (вторая группа).

Восстановительные мероприятия первой группы проводятся с целью профилактики неблагоприятных функциональных сдвигов, сохранения и повышения неспецифической резистентности и физиологических резервов организма. Сюда относится рациональный режим тренировок и отдыха, сбалансированное питание, дополнительная витаминизация, закаливание.

Так, например, для обучающихся при двухразовой тренировке рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

- первый завтрак – 5%,
- завядка,
- второй завтрак – 25%,
- дневная тренировка,
- обед – 35 %,
- полдник – 5 %,
- вечерняя тренировка,
- ужин – 30%.

Достаточно доступными являются гидропроцедуры. Кратковременные холодовые процедуры (ванна ниже 33°, душ ниже 20°) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов обучающихся и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Тёплые ванна и душ (37-38°) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Тёплые ванны различного химического состава продолжительностью 10–15 мин. рекомендуется принимать через 30–60 мин. после учебно-тренировочных занятий или же перед сном. При объёмных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50–60 г. хвойно-солевого экстракта на 150 л. воды) и морские (2 – 3кг.

морской соли на 150 л. воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50–100 мл. спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л. воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° и относительной влажности 10–15%) без предварительной физической нагрузки не должно превышать 30–35 мин., а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – 20–25 мин. Пребывание в сауне при температуре 90–100° более 10 мин. нежелательно, так как это может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Определение индивидуально оптимального времени одноразового пребывания в сауне возможно по частоте пульса, который не должен превышать к концу захода 150–160 уд./мин. по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны обучающемуся необходимо отдохнуть не менее 45–60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед второй тренировкой), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12 +15°).

Мероприятия второй группы осуществляются по мере необходимости с целью мобилизации резервных возможностей организма обучающегося для поддержания, экстренного восстановления и повышения его работоспособности. В частности, сюда относят фармакологическую поддержку.

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

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием обучающегося.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата может приводить к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения дозы препарата для достижения



желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путём введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма спортсмена.

Главной функциональной системой в достижении результата в циклических видах спорта является кардио-респираторная (система крови, система кровообращения и система дыхания), обеспечивающей – нервно-мышечный аппарат. Эти виды спорта требуют поддержки метаболизма, специализированного питания и питья. Существенную роль имеет контроль гормонального статуса. Из фармакологических средств, в первую очередь необходимы источники энергии: макроэргические фосфаты, гликоген и глюкоза, метаболиты цикла Кребса, а также средства пластического действия, витаминно-минеральные комплексы. Схема примерного фармобеспечения представлена в таблице 18 настоящей Программы.

Таблица 18

**Фармакологические препараты в циклических видах спорта**

Препараты	Этапы									
	Подготовительный		Базовый			Предсоревновательный		Соревнование	Переходный	
	I	II	I	II	III	I	II			
Поливитамины	*			*		*	*	*	*	
Углеводы	*	*	*		*		*	*		
Аминокислоты				*	*	*				
Витамин Е		*			*		*			
Витамин С		*		*		*				
Витамин В 15		*	*	*	*	*				
Адаптогены		*		*			*	*	*	
Анаболические препараты			*	*	*			*	*	
Антиоксиданты					*		*	*		
Мактоэрги			*				*	*	*	
Ноотропы				*	*		*	*		
Гепатопротекторы			*		*		*		*	

L-карнитин				*			*	*	*
Энзимы			*	*	*			*	
Янтарная кислота				*	*				*
Иммуномодуляторы		*	*						*
Препараты железа	*	*			*				
К, Mg		*	*		*		*		
Инозин		*	*		*		*		
Седативные препараты		*		*	*	*			

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и уровня функциональной подготовленности. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсменов. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности.

Статья 39 «Медицинское обеспечение физической культуры и спорта» Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ предусматривает, что медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- 1) систематический контроль состояния здоровья этих лиц;
- 2) оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- 3) профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- 4) восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется силами врачей в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов с поражением ОДА.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по

лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. При этом ставится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры спортсменов с поражением ОДА проводятся в конце мезоцикла.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу совершенствования спортивного мастерства. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки, сопоставляются критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке. Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности.

В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

### **Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД).**

Обследование в процессе соревновательной деятельности (ОСД) направлено на определение степени реализации различных сторон подготовки в процессе соревновательной деятельности, включая функциональное состояние, психологическую устойчивость, техническую и тактическую подготовку спортсмена, для внесения рекомендаций и коррекции планов подготовки.

ОСД обеспечивает возможность проследить динамику тренированности спортсменов сборной команды, сопоставить данные с показателями основных соперников.

Регистрация исследуемых показателей в процессе ОСД осуществляется с помощью цифровой видеокамеры и персонального компьютера, программы «видеомоушен». Для контроля за функциональным состоянием спортсмена во время соревновательной деятельности используется пульсометрия (кардиомонитор «Полар – 810», Garmin Forerunner 404), биохимический анализ крови до нагрузки и после нагрузки (лактат), утром (мочевина).

Основные рекомендации, выдаваемые в процессе подготовки.

По результатам основных направлений комплексного контроля и проведенных обследований представляются данные по:

- оценке состояния здоровья;
- оценке общей работоспособности;
- морфофункциональным показателям, характеризующим функциональные резервные возможности;
- оценке пульсовой стоимости тренировочных нагрузок;
- течению восстановления различных систем и функций организма;
- оценке адаптационных возможностей на этапах подготовки;
- оценке текущего функционального состояния и уровня подготовленности;
- учёту тренировочных нагрузок;
- анализу соревновательной деятельности;
- оперативной диагностике слабых звеньев адаптации и симптомов дезадаптации к нагрузкам.

На основании результатов обследования представляются рекомендации:

- по индивидуальной коррекции тренировочного процесса;
- по улучшению восстановления;
- по коррекции слабых звеньев и симптомов дезадаптации;
- мероприятиям по профилактике заболеваемости и травматизма;
- повышению иммунореактивности;
- по коррекции (при необходимости) питания;
- по необходимости дополнительных обследований;
- по оценке соревновательной деятельности.

### **3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку,

необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

### **3.1.1. Этап начальной подготовки.**

На этапе начальной подготовки, обучающийся должен:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники по горнолыжному спорту вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях по горнолыжному спорту;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

### **3.1.2. Учебно-тренировочный этап.**

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортсмены должны:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях горнолыжным спортом вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
  - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
  - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
  - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах по горнолыжному спорту вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
  - изучить антидопинговые правила;
  - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

– проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

### **3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

– овладеть теоретическими знаниями о правилах горнолыжного спорта вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

– проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

### **3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

– совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

– достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

– демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

– проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

### **3.2 . Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (комплекс контрольных упражнений (тесты)).**

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.

#### **В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

#### **В предметной области «Общая физическая подготовка»:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

#### **В предметной области «Вид спорта»:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-

силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта (дисциплине).

**В предметной области «Специальные навыки»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

При оценке теоретического раздела могут использоваться тестовые задания:

**Этап начальной подготовки:**

1. Где в 1960 году прошли первые Паралимпийские игры?

- 1) в Лондоне
- 2) в Риме
- 3) в Мельбурне
- 4) в Париже

2. Кто является основателем паралимпийского движения?

- 1) Пьер де Кубертен
- 2) Людвиг Гуттман
- 3) П.А. Рожков
- 4) Ю. К. Шрайвер

3. В каком году образован Международный паралимпийский комитет?

- 1) 1980
- 2) 1986
- 3) 1989



4) 1990

4. Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?

- 1) гибкость
- 2) силу
- 3) выносливость
- 4) скорость

5. Здоровый образ жизни– это способ жизнедеятельности, направленный на:

- 1) поддержание высокой работоспособности людей
- 2) воспитание с раннего детства здоровых привычек
- 3)отказ от вредных привычек
- 4) сохранение и улучшение здоровья людей

6. ДОПИНГ – это:

- 1) совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
- 2) Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе
- 3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб
- 4) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

7. Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?

- 1) основная стойка
- 2) свободная стойка
- 3) исходное положение
- 4) стойка ноги врозь

8. С каких частей тела необходимо начинать разминку?

- 1) с мышц ног
- 2) с мышц шеи
- 3) последовательность роли не играет
- 4) с мышц брюшного пресса и спины.

9. Город Олимпия расположен в:

- 1) Южной Греции
- 2) Северной Греции
- 3) Центральной Греции

10. Какому богу посвящались Олимпийские игры:

- 1) Аполлону
- 2) Дионису
- 3) Зевсу

**Учебно-тренировочный этап:**

1. ДОПИНГ – это:

- 1) совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
- 2) Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе
- 3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб
- 4) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

2. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

- 1) красный, синий, желтый, зеленый, черный
- 2) зеленый, черный, красный, синий, желтый
- 3) синий, желтый, черный, зеленый, красный

3. Здоровый образ жизни – это:

- 1) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- 2) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- 3) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

4. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела +
- 3) упражнения на растягивание мышц

5. В каком году образован Международный паралимпийский комитет?

- 1) 1980
- 2) 1986
- 3) 1989
- 4) 1990

6. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

- 1) экономии сил
- 2) улучшению спортивного результата
- 3) травмам

7. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:

- 1) метание копья
- 2) плавание
- 3) спортивная гимнастика

8. В каком году Олимпийские игры проходили в Москве:

- 1) 1980
- 2) 1984
- 3) 1988

9. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга?

- 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена
- 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА)
- 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"
- 4) использование допинга по показаниями врачей по спортивной медицине

10. Что делать, если Вы должны принимать, то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?

- 1) По медицинским показаниям можно принимать что угодно
- 2) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций
- 3) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина
- 4) Все препараты, которые дает врач, безопасны

11. Кто подает запрос на терапевтическое использование?

- 1) Врач
- 2) Тренер
- 3) Менеджер
- 4) Спортсмен

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

1. Здоровый образ жизни – это:

- 1) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- 2) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- 3) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

2. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела
- 3) упражнения на растягивание мышц

3. Упражнения на развитие бицепса бедра:

- 1) жим ногами
- 2) приседания на ГАК- тренажере
- 3) сгибание ног лежа

4. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела
- 3) упражнения на растягивание мышц

5. В каком году Олимпийские Игры проходили в Москве?

- 1) 1980
- 2) 1984
- 3) 1988

6. Первой на церемонии открытия Олимпийских Игр идет делегация:

- 1) США
- 2) Страны, которая была хозяйкой предыдущей Олимпиады
- 3) Греции
- 4) Страны, где будут проходить соревнования

7. Что прежде всего следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твёрдую поверхность?

- 1) охладить ушибленное место
- 2) приложить тепло на ушибленное место
- 3) обработать ушибленное место йодом

4) наложить шину

8. Упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины:

- 1) поднятие туловища лежа на бедра
- 2) тяга Т-образного грифа
- 3) вертикальная тяга к подбородку

9. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга:

- 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена
- 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА)
- 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"
- 4) использование допинга по показаниями врачей по спортивной медицине

10. Кто подает запрос на терапевтическое использование?

- 1) Врач
- 2) Тренер
- 3) Менеджер
- 4) Спортсмен

11. Что делать, если Вы должны принимать, то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?

- 1) По медицинским показаниям можно принимать что угодно
- 2) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций
- 3) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина
- 4) Все препараты, которые дает врач, безопасны

12. Согласно Российскому законодательству какую ответственность может понести персонал спортсмена (тренер, врач) за склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте?

- 1) Административную
- 2) Уголовную

13. Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах?

- 1) На официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организациях или во Всемирном антидопинговом агентстве
- 2) В сети интернет
- 3) В журналах про спорт
- 4) У друзей
- 5) В социальных сетях у популярных блогеров

14. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

- 1) Остановка кровотечения, наложение повязки
- 2) Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
- 3) Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

15. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

- 1) Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
- 2) Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела
- 3) Уложить пострадавшего на бок

16. Признаки венозного кровотечения:

- 1) кровь пассивно стекает из раны
- 2) над раной образуется валик из вытекающей крови
- 3) очень темный цвет крови
- 4) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

**Этап высшего спортивного мастерства:**

1. Упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины:

- 1) поднятие туловища лежа на бедра
- 2) тяга Т-образного грифа
- 3) вертикальная тяга к подбородку

2. Упражнения на развитие бицепса бедра:

- 4) жим ногами
- 5) приседания на ГАК- тренажере
- 6) сгибание ног лежа

3. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:

- 1) метание копья
- 2) плавание
- 3) спортивная гимнастика

4. Какая спортивная дисциплина учреждена де Кубертенем?

- 1) Хоккей на траве
- 2) Триатлон
- 3) Бадминтон
- 4) Современное пятиборье

5. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга?

- 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена
- 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА)
- 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"
- 4) использование допинга по показаниями врачей по спортивной медицине

6. Как долго может длиться процедура тестирования спортсмена?

- 1) Если в течение 30 минут спортсмен не смог предоставить необходимое количество мочи, то процедура считается законченной
- 2) Столько, сколько потребуется спортсмену для сдачи необходимого количества мочи
- 3) Столько, сколько посчитает необходимым спортсмен

7. Какое количество мочи необходимо сдать при прохождении процедуры тестирования?

- 1) 250 мл
- 2) 90 мл
- 3) Это решает врач спортсмена

8. Запрещенный список обновляется не реже, чем

- 1) 1 раз в год

- 2) 1 раз в четыре года
- 3) 1 раз в два года
- 4) 1 раз в квартал

9. Выберите верное утверждение:

- 1) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений ВАДА
- 2) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Международного Олимпийского комитета
- 3) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — независимая антидопинговая организация на территории Российской Федерации
- 4) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России

10. Какие данные спортсмена известны антидопинговой лаборатории, проводящей обработку проб?

- 1) Пол и вид спорта
- 2) Фамилия и имя спортсмена
- 3) Контактная информация
- 4) Все вышеперечисленные ответы

11. Выберите верное утверждение:

- 1) Антидопинговая лаборатория принадлежит РУСАДА
- 2) Антидопинговая лаборатория принадлежит Всемирной ассоциации здравоохранения
- 3) Антидопинговая лаборатория принадлежит ВАДА
- 4) Антидопинговая лаборатория автономная, независимая организация

12. Физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вперед:

- 1) лордоз
- 2) кифоз
- 3) сколиоз
- 4) синостоз.

13. Самая объемная мышца бедра?

- 1) четырехглавая
- 2) трехглавая
- 3) двухглавая
- 4) большая приводящая.



14. Признаки венозного кровотечения?

- 1) кровь пассивно стекает из раны
- 2) над раной образуется валик из вытекающей крови
- 3) очень темный цвет крови
- 4) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

15. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?

- 1) Разрешено
- 2) Запрещено
- 3) Разрешено в случае крайней необходимости

16. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

- 1) Непосредственно на рану.
- 2) Ниже раны на 4-6 см.
- 3) Выше раны на 4-6 см.

17. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

- 1) Остановка кровотечения, наложение повязки
- 2) Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
- 3) Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

18. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

- 1) Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
- 2) Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела
- 3) Уложить пострадавшего на бок

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

С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов по виду спорта «спорт с поражением ОДА» (горнолыжный спорт). Контроль используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными

контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контрольное испытание необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние спортсмена. В адаптивном спорте выделяют следующие виды контроля - этапный, текущий и оперативный.

Задача этапного контроля заключается в выявлении изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований текущего контроля может быть различной и зависит от особенностей построения годового цикла. Для получения исходной информации в начале подготовительного периода проводится первое тестирование.

Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель – проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок.

Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива.

И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма на нагрузку в ходе отдельных занятий и соревнований.

В соответствии с «Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина горнолыжный спорт) в таблицах 19-22 приведены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода спортсменов в группы на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 19

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II функциональные группы)			
Прокат на колясках 30 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
		1	
Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками, расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
		1	

Прокат на колясках 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
		1
Прокат на коляске 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
		1
И.П. – в упоре на коленях. Отжимания	количество раз	максимальное
И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
<b>Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (II, III функциональные группы)</b>		
Бег на 30 м	количество раз	не менее
		1
Челночный бег 3х10 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
		1
Бег на 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
		1
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
		1
И.П. – стоя. Тройной прыжок с места с одной на другую ногу «Трехскок» (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
		1
Бег на 800 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
		1
И.П. – в упоре лежа. Отжимание на руках (руке) (в зависимости от поражения ОДА)	количество раз	максимальное
И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
И.П. – стоя на правой ноге. Приседание на правой ноге, левая нога не касается пола	количество раз	максимальное
И.П. – стоя на левой ноге. Приседание на левой ноге, правая нога не касается пола	количество раз	максимальное

Таблица 20

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II функциональные группы)</b>			
	количество раз	не менее	
		1	
Прокат на колясках 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
		1	
Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками. Расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
		1	

Прокат на колясках 1200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
		1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное
И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (II, III функциональные группы)		
Бег на 30 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
		1
Челночный бег 3x10 м	с	не более
		14,0
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
		1
Бег на 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
		1
И.П. – стоя. Тройной прыжок с одной на одну ногу «Трехскок» (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
		1
Прокат на колясках или бег 1200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее
		1
И.П. – в упоре лежа. Отжимания на руках или руке (в зависимости от поражения ОДА)	количество раз	максимальное
И.П. – стоя на правой ноге. Приседание, левая нога не касается пола	количество раз	максимальное
И.П. – стоя на левой ноге. Приседание, правая нога не касается пола	количество раз	максимальное
И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
Уровень спортивной квалификации		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Таблица 21

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II функциональные группы)			

Прокат на колясках 30 м	с	не более	
		7,0	8,0
Прокат на колясках 60 м	с	не более	
		12,0	14,0
Прокат «змейкой» на колясках между 15 вешками. «Сухой слалом» расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
		1	
Прокат на колясках 1600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
		1	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		-	15
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		8	-
И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
		15	10
И.П. – лежа на спине. Жим штанги	количество раз	максимальное	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «слалом»: прохождение резаного карвингового поворота малого и среднего радиуса с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
		1	
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (II, III функциональные группы)			
Бег на 30 м	с	не более	
		5,8	6,3
Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		10,0	11,0
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места	м	не менее	
		1,90	1,70
Бег на 60 м	с	не более	
		11,0	11,5
И.П. – стоя. Тройной прыжок с одной на одну «Трехскок»	м	не менее	
		6	5
Бег на 1500 м	мин	не более	
		5.30	6.30
И.П. – в упоре лежа. Отжимания на руках (руке) в упоре лежа (в зависимости от поражения ОДА)	количество раз	не менее	
		20	15
И.П. – стоя на правой ноге. Приседание, левая нога под углом 90° не касается пола (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		13	10
И.П. – стоя на левой ноге. Приседание, правая нога под углом 90° не касается пола (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		13	10
И.П. – лежа на спине. Подъем туловища, ноги выпрямлены, пятки не отрываются от пола	количество раз	не менее	
		25	20
И.П. – стоя. Прыжки через барьер высотой 40 см (за 30 с)	количество раз	не менее	
		30	25

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «слалом»: прохождение резаного карвингового поворота малого и среднего радиуса с учетом техники выполнения	количество раз	не менее
		1
Уровень спортивной квалификации	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	

Таблица 22

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II функциональные группы)			
Прокат на колясках 30 м	с	не более	
		6,0	7,0
Прокат на колясках 60 м	с	не более	
		10,0	12,0
Прокат «змейкой» на колясках между 20 вешками. Расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
		1	
Бег на колясках 1600 м	мин	не более	
		6	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		-	18
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		10	-
И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
		25	20
И.П. – лежа на спине. Жим штанги не менее 50 кг	количество раз	максимальное	-
		-	максимальное
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания «скоростной спуск», «супер - гигант»: удержание стойки скоростного спуска на скорости в +/- 60 км/ч с учетом техники выполнения; прыжок на лыжах с трамплина на расстояние 10-15 м с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
		1	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «слалом»:	количество раз	не менее	

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

#### **4. Рабочая Программа по спорту спорт лиц с поражением ОДА (горнолыжный спорт), состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.**

Многолетняя подготовка спортсмена с поражением ОДА, рассматривается как единый тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов с поражением ОДА.

2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП.

3. Непрерывное совершенствование спортивной техники.

4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов с поражением ОДА.

5. Правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

6. Развитие физических качеств спортсменов с поражением ОДА на всех этапах подготовки с учетом особенностей преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. Возрастные периоды у детей с поражением ОДА могут существенно отличаться от здоровых спортсменов, но нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, так как они имеют под собой разные физиологические механизмы.

При организации учебно-тренировочного процесса со спортсменами с поражением ОДА необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

При планировании группового тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность.

Изучение горнолыжного спорта занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от



занимающихся.

Однако, спортивная подготовка детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению многих разделов горнолыжного спорта. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления. Поэтому при построении многолетней тренировки, в целях систематизации ее содержания, горнолыжников необходимо разделить на возрастные ступени.

Оценивая распределение средств горнолыжного спорта по годам подготовки, следует иметь в виду, что последовательность усложнения его содержания разработана и успешно апробирована с занимающимися всех возрастов, включая и взрослых. Ощутимая разница лишь в том, что начавшие заниматься позже, а также имеющие большой двигательный опыт осваивают горнолыжный спорт обычно в гораздо более короткие сроки. При этом они «пропускают» упрощенные разновидности действий.

### **Программный материал**

#### **Этап начальной подготовки (до года)**

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

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

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

Вся спортивно-техническая подготовка осуществляется на коротких слаломных лыжах.

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

#### **Этап начальной подготовки (свыше года)**

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

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

уменьшаться.

### **Учебно-тренировочный этап**

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

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

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

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

### **Этап спортивного совершенствования**

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

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

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на учебно-тренировочном этапе. Основным принципом учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования

специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

Основной целью этапа является выведение горнолыжников на результаты международного уровня.

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

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

подготовке.

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

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

Многолетний учебно-тренировочный процесс ориентирован на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в горнолыжном спорте. Кроме того, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в горнолыжном спорте.

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

## 4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта лиц с поражением ОДА. Дисциплина горнолыжный спорт. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человек	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДА.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения паралимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	<b>Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта лиц с поражением ОДА.</b>
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в спортивных дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА	$\approx 70/107$	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь — апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.



Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функции социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по

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

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт с поражением ОДА», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

К занятиям на горнолыжном склоне допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий по горным лыжам возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожение или переохлаждение,
- потертости от неправильно подобранной горнолыжной и сноубордической обуви,

- травмы при падении и столкновении на склоне и трассе подъема,
- травмы при выполнении упражнений без разминки,

1.3 При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание

учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5. Занятия на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  (без ветра) и не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  (с ветром).

1.6. Запрещается выходить на склон без задания педагога.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции

- по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится
- внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию.

2.2. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

2.3. Проверить место занятий и качество подготовки склона. На склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

2.4. Надеть спортивную форму

## **3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания педагога. Без разрешения педагога запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.4 Провести разминку

3.5 При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.6 Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.7 Прежде, чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона.

3.8. Скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям обучающегося, а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия.

3.9. Находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных лыжников.

3.10. Обгон лыжника сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего.

3.11 Строго соблюдать правила поведения на канатном подъемнике. Во время подъема на канатной дороге лыжи необходимо держать параллельно, расставленными на ширину плеч. В случае падения стараться быстро освободить колею трассы подъема.

3.12. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом педагогу. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря.

4.2 При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

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

#### **6.1 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 для спортивной дисциплины: горнолыжный спорт;

- 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)<sup>1</sup>;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

– обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

– 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.

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

Таблица 24

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Барьер тренировочный для прыжков	штук	10
Батут	штук	1
Беговая дорожка	штук	3
Беспроводная система хронометража	комплект	1
Бревно гимнастическое	штук	1
Брусья гимнастические	штук	1
Велоэргометр	штук	3
Вешки (диаметр 27 мм высота 55 см, цвет – красный)	штук	20
Вешки (диаметр 27 мм, высота 180 см, цвет – красный)	штук	40
Вешки (диаметр 27 мм, высота 180 см, цвет – синий)	штук	40
Вешки (диаметр 27 мм, высота 55 см, цвет – синий)	штук	20
Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3

<sup>1</sup>с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
Дальномер для постановки трассы для супер-гиганта и скоростного спуска	штук	2
Бур ручной аккумуляторный с батареей и зарядным устройством	комплект	2
Дрель электрическая	штук	1
Жилет с отягощением	штук	6
Канат координационный с крепежным устройством	штук	2
Канторез	штук	2
Кисточка (диаметр 30 мм, цвет – красный)	штук	20
Кисточка (диаметр 30 мм, цвет – синий)	штук	20
Коврик гимнастический	штук	6
Парафины для различных температур	комплект	18
Скребки для подготовки лыж (3мм, 5мм)	комплект	12
Ускорители для различных температур	комплект	18
Щетки с различным ворсом	комплект	6
Конус разметочный, резиновый	штук	30
Конь гимнастический	штук	1
Координационная лестница	штук	2
Крупный алмазный брусок	штук	2
Легкоатлетический барьер	штук	10
Лента для ограждения трасс	метр	1000
Лыжи горные	пар	12
Мат гимнастический	штук	6
Мелкий алмазный брусок	штук	2
Мостик гимнастический	штук	1
Координационная платформа («Босу»)	штук	6
Мяч гимнастический (65 см, 75 см)	штук	6
Роторные щетки с различным ворсом	комплект	1
Напильник крупной величины зубьев	штук	6
Напильник мелкой величины зубьев	штук	6
Напильник средней величины зубьев	штук	6
Направляющая для напильника (уголок) 86°	штук	2
Направляющая для напильника (уголок) 87°	штук	2
Направляющая для напильника (уголок) 88°	штук	2
Направляющая для напильника (уголок) 89°	штук	2
Направляющая для напильника (уголок) 90°	штук	2
Палка гимнастическая	штук	6
Палка горнолыжная	пар	12
Перекладина гимнастическая	штук	1
Полотно нетканое «Фиберлен»	упаковок	6
Полотно нетканое «Фибертекс»	упаковок	6
Прибор для заточки скребков	штук	1
Рация с зарядным устройством	штук	6
Роликовые коньки	пар	3
Рулетка для постановки трассы слалома 15 м	штук	2
Рулетка до 15 м	штук	1
Рулетка до 30 м	штук	1
Сверло для снега 32 мм	штук	2

Сверло для снега 35 мм	штук	2
Свисток	штук	1
Секундомер	штук	1
Скакалка гимнастическая	штук	6
Скамейка гимнастическая	штук	5
Скамья для жима	штук	2
Скамья для пресса	штук	2
Сменный фильтр для защитной маски	комплект	2
Снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс (типа ратрак)	штук	1
Снегоход	штук	1
Средний алмазный брусок	штук	2
Станок для заточки кантов	штук	1
Станок для подготовки лыж (тиски)	штук	3
Стенка гимнастическая	штук	2
Стойка под штангу	штук	2
Стол для подготовки лыж	штук	3
Термометр	штук	2
Утюг для подготовки лыж	штук	3
Фишка разметочная плоская	штук	20
Флаг, размер 50x75 см, цвет красный	штук	40
Флаг, размер 50x75 см, цвет синий	штук	40
Штанга для конусов для постановки трассы	штук	30
Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	2
Ящик для инструментов	штук	2



**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт										
Аутригеры (костыли) для удержания баланса	пар	на обучающегося	-	-	1	4	1	2	1	2
Горные лыжи для скоростного спуска	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
Горные лыжи для слалома	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Горные лыжи для слалома-гиганта	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Горные лыжи для супер-гиганта	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
Крепления горнолыжные	комплект	на	-	-	2	1	8	1	8	1

		обучающегося								
Монолыжа-боб	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
Палки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	4	1

Таблица 26

### Обеспечение спортивной экипировкой

Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, III функциональные группы)		
Ботинки горнолыжные	пар	6

Таблица 27

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки										
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства				
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)			

Ботинки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Виндстопер горнолыжный (ветрозащитная куртка)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Защита на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Защита на руки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Защита на спину	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
Защитный плащ	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Костюм утепленный (куртка, брюки)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Кроссовки зимние	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Маска горнолыжная (очки)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Носки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Перчатки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Стартовый комбинезон для скоростного спуска и супер-гиганта	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Стартовый комбинезон для слалома и гигантского слалома	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	4	3	4	3	4
Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Шлем горнолыжный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	1	1	1
Шорты горнолыжные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Шорты легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы.**

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного

мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

#### **Информационное обеспечение.**

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

#### **Перечень информационного обеспечения Программы**

1. Бадалян Л.О. Детская неврология. – М., 1984.
2. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи. – Киев, 1988.
3. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. – М., 2007.
4. Волков М.В., Дедова В.Д. Детская ортопедия. – М., 1980.
5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.
6. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
7. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. – М., 1973.
8. «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).
9. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. – М., 2008.

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

11. Толмачев Р.А. Адаптивная физкультура и реабилитация слепых и слабовидящих. – М., 2004.

12. Хомская Е.Д. Нейропсихология. – М., 1987. 82

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

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

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

16. IPC Alpine Skiing Classification Rules and Regulations, Version 28 March 2011, International Paralympic Committee.

#### **Информационные ресурсы:**

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

2. РУСАДА: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

## Описание функциональных классов

### *Спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата*

#### *(классы LW)*

К соревнованиям допускаются спортсмены, отвечающие требованиям классов LW. В случае если спортсмен не отвечает минимальным требованиям (минимальное поражение), он должен быть классифицирован как «не допущенный к соревнованиям». Некоторые спортсмены в соответствии со своими поражениями могут участвовать в других видах спорта, но не могут быть допущены к соревнованиям в горных лыжах.

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

хроническая боль;

общее хроническое заболевание;

тучность;

остеохондрозы, артриты, смещения суставов;

психиатрические состояния;

кожные заболевания;

гемофилия;

эпилепсия;

респираторные заболевания;

фибромиалгия и энцефалиты;

головокружение;

дисфункция внутреннего органа или его отсутствие;

заболевания сердечно-сосудистой системы. Классификация спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата основывается на следующих процедурах:

ознакомление с медицинской документацией спортсмена;

обзор медицинской истории спортсмена;

физическая оценка спортсмена с функциональным тестированием;

наблюдение за спортсменом во время тренировок и/или соревнований.

#### **Классы спортсменов, соревнующихся стоя**

##### **Класс LW 1**

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



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

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

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

#### Класс LW 2

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

Примеры:

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

Спортсмены используют одну лыжу и аутриггеры или лыжные палки.

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

#### Класс LW 3

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

Примеры:

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

Спортсмены используют две лыжи и две лыжные палки или аутриггеры.

#### Класс LW 4

Спортсмены с функциональным нарушением в одной нижней конечности. Потеря мышечной силы в ноге (меньше 30 баллов при норме 40).

Примеры:

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

Неподвижная лодыжка не считается минимальным поражением.

Спортсмены используют две обычные лыжи и две лыжные палки.

Технические особенности: Спортсмены используют протез во время соревнований.

#### Класс LW 5/7

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

Примеры:

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

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

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

LW 5/7-1

- двухсторонняя ампутация выше локтя;
- укорочение конечностей: отсутствие локтевых суставов или предплечий.

LW 5/7-2

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

LW 5/7-3

- двухсторонняя ампутация ниже локтя;
- функциональное нарушение рук ниже локтя.

**Обе руки не способны держать лыжные палки.**

**Класс LW 6/8**

Спортсмены с поражениями одной верхней конечности:

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

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

Спортсмены используют две обычные лыжи и одну лыжную палку.

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

LW 6/8-1

- односторонняя ампутация или дисфункция руки выше локтя;
- паралич верхней конечности с ее фиксацией к туловищу.

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

LW 6/8-2

- односторонняя ампутация или дисфункция верхней конечности ниже локтя;
- паралич одной верхней конечности без ее фиксации к туловищу.

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

**Класс LW 9**

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

Примеры:

- ампутация верхней и нижней конечностей;
- гемиплегия;

- церебральный паралич (класс C7 или C8).

Спортсмены используют одну или две лыжи, одну или двелыжные палки или аутриггеры по выбору.

LW 9-1

- поражение одной верхней конечности и ампутация одной нижней конечности выше колена;

- спортсмены с глубокой гемиплегией;

- церебральный паралич – класс C7.LW 9-2

- поражение одной верхней конечности и ампутация одной нижней конечности ниже колена;

- спортсмены с умеренной гемиплегией;

- церебральный паралич – класс C8.

### **Классы спортсменов, соревнующихся сидя**

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

Класс LW 10

LW 10-1

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

Примеры:

-поражение спинного мозга на уровне T5–T6 и выше;

- церебральный паралич с поражением четырех конечностей (C4 или C5).

Спортсмены используют монолыжу («боб») и аутриггеры.

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

LW 10-2

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

Примеры:

- поражение спинного мозга на уровне T7–T10;

- церебральный паралич с поражением четырех конечностей (C4 или C5).

Спортсмены используют монолыжу («боб») и аутриггеры.

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

Класс LW 11

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

Примеры:

-поражение спинного мозга на уровне T11 – L1;

-церебральный паралич с поражением нижних конечностей. Спортсмены используют монолыжу («боб») и аутриггеры.

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

Класс LW 12

LW 12-1

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

Примеры:

-поражение спинного мозга на уровне ниже L1;

-церебральный паралич с поражением нижних конечностей.

Спортсмены используют монолыжу («боб») и аутриггеры.

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

LW 12-2

Спортсмены с ампутацией одной или обеих нижних конечностей.

Примеры:

-ампутация ниже колена, как описано в классе LW4;

-врожденное отсутствие или дисмелия нижних конечностей;

-мышечная слабость или паралич одной ноги – от 20 баллов и меньше при тестировании мышечной силы (в норме 40).

Спортсмены могут выбрать соревнования на монолыже («бобе»), если их культы не могут выдержать давление при использовании обычных лыж. Спортсмен может отвечать требованиям данного класса, если у него отсутствует часть одной или обеих ног.

### Пример программы мероприятия «Веселые старты»

#### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

#### Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

#### План реализации:

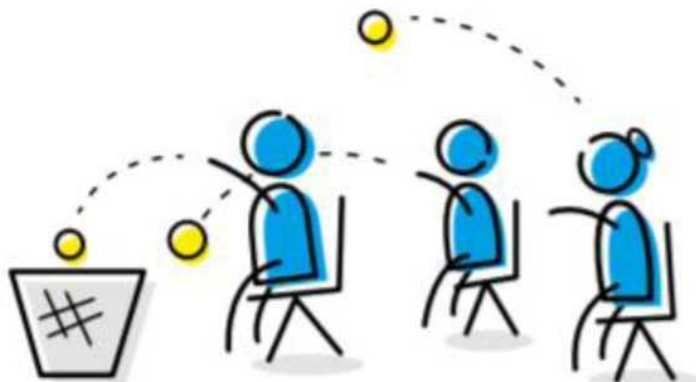
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

### 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

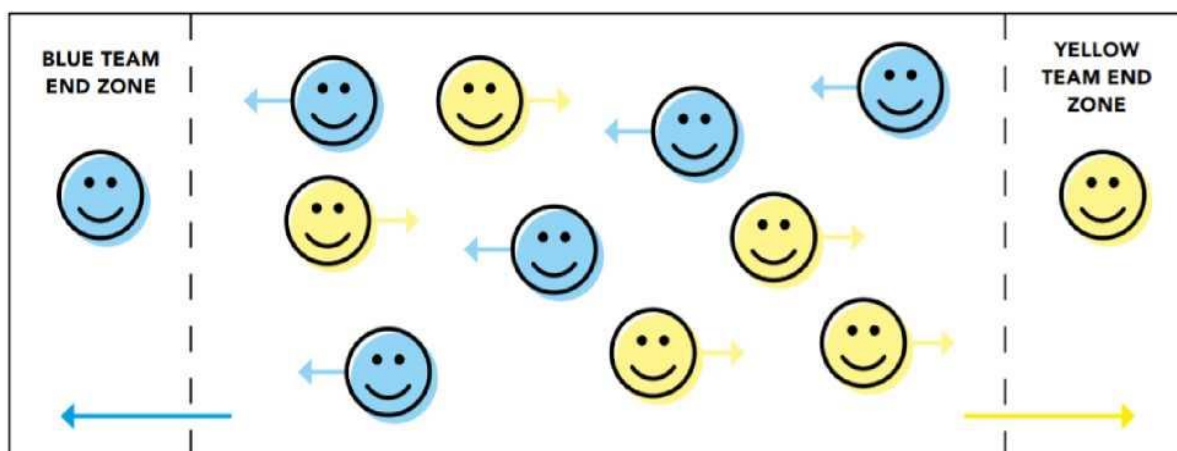
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

\* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

## 2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача - перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

### 3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

### 4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А 4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта (дисциплины), например: “ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

## **Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**

### **Целевая аудитория:**

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

### **Цели:**

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

### **Обязательные темы:**

#### **1. Принцип строгой ответственности**

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### **2. Запрещенный список**

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена;  
противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия - на официальном сайте РУСАДА.

#### **3. Сервисы по проверке препаратов**

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### **4. Опасность БАДов**

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

#### **5. Оформление разрешения на ТИ**

- критерии получения разрешения на ТИ;



- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

**Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

### **Программа для родителей (1 уровень)**

#### Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

#### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

#### План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

#### **Рекомендованные источники:**

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

### **Программа для родителей (2 уровень)**

#### Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

#### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

#### План презентации/доклада:

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;

- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)