

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва по зимним видам спорта «Кедр»
(МБУ ДО СШОР «Кедр»)

Утверждено
приказом
МБУ ДО СШ «Кедр»
№ КЕ-03-116/3
от «28» апреля 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ»
ДИСЦИПЛИНА СНОУБОРД**

*Разработана с учетом примерной дополнительной программы спортивной подготовки
по виду спорта «сноуборд»,
утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 21 декабря 2022 №1307,
в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «сноуборд»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 22 ноября 2022 №1051*

Возраст обучающихся - с 10 лет и старше
Срок реализации программы – без ограничений

Составители программы:
Шорина Ирина Васильевна – начальник отдела
Колотович Александр Васильевич - тренер

г. Сургут, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
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.....	6
2.2. Объем Программы.....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	14
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	27
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	29
3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки.....	29
3.2. Оценка результатов освоения программы.....	31
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации...	32
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	39
4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	39
4.1.1. Принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.....	39
4.1.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	44
4.1.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	47
4.1.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	49
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	53
4.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).....	53
4.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).....	60
4.2.3. Техничко-тактическая подготовка.....	62
4.2.4. Психологическая подготовка.....	67
4.2.5. Теоретическая подготовка. Учебно-тематический план.....	70
4.2.6. Восстановительные мероприятия.....	80
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА	85
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	87
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	87
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	92
6.2.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников.....	92
6.2.2. Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками.....	93
6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных специалистов.....	93
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	95

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по спорту глухих (далее Программа) для МБУ ДО СШОР «Кедр» предназначена для работы со спортсменами с нарушением слуха и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;
- получение знаний в области избранного вида спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории избранного вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик

физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение спортивного мастерства спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд ХМАО-Югры и России.

Программа определяет задачи деятельности организации, режимы учебно-тренировочной работы, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла. Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «сноуборд» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортсменов - сноубордистов с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом

Минспорта России от 22.11.2022г. № 1051 и зарегистрированным Минюстом России 20.12.2022г., регистрационный № 71668. (далее — ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также способствовать социальной адаптации и физической реабилитации лиц с нарушением слуха, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

3. На каждом этапе решаются определенные задачи:

- на этапе начальной подготовки (далее — ЭНП): привлечение максимально возможного числа детей и подростков с нарушением слуха к систематическим занятиям сноубордом, для укрепления здоровья, закаливания организма, коррекции и профилактики сопутствующих заболеваний, развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств, устойчивой психики, становление спортивного характера. Выявление задатков и способностей, привитие интереса к различным видам сноуборда.
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее — УТЭ): улучшение состояния здоровья и физического развития; коррекция и профилактика сопутствующих заболеваний, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по сноуборд; профилактика вредных привычек и правонарушений.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее — ЭССМ): развитие спорта высших достижений, привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд ХМАО-Югры и России;

- на этапе высшего спортивного мастерства (далее — ЭВСМ): стабильность высоких спортивных результатов в составе сборных команд Свердловской области и России.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «сноуборд»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			до года	свыше года
ЭНП	не ограничивается	10	до года	9
			свыше года	8
УТЭ	не ограничивается	13	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
ЭССМ	не ограничивается	14	2	
ЭВСМ	не ограничивается	15	1	

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующий этап спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и

специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

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

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

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, с учетом единовременной пропускной способности сооружения. Максимальный состав группы не должен превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно из различных учебно-тренировочных групп разница в уровне их спортивной подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов.

2.2. Объем Программы

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «сноуборд»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭНП		УТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
	до года	года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-16	18-22	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-832	936-1144	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основной формой организации проведения учебно-тренировочных занятий является очная форма. В учреждении применяются и другие формы такие как:

- самостоятельная работа - выполнение тренировочных заданий по индивидуальным планам и заданиям тренера-преподавателя;
- дистанционная форма — применяется в случаях невозможности проведения занятия в очной форме.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам и заданиям тренера-преподавателя (могут осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.)

- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы), организуются для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку (Таблица 3);
- участие в спортивных соревнованиях (Таблица 4) на основании утвержденного плана спортивно-массовых мероприятий учреждения, который формируется и утверждается ежегодно;
- инструкторская и судейская практика.

Таблица 3

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки

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)			
		ЭНП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
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	-	-	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	-	-
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		

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	ЭНП		УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
	до года	свыше года			
Для спортивной дисциплины «сноуборд»					
Контрольные	2	2	4	6	7
Отборочные	-	-	-	-	3
Основные	-	-	1	3	3

Контрольные соревнования — проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, освоение технико-тактических умений и навыков, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования, в том числе внутри группы. Программа может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований,

и может быть составлена с учетом контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуются команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования. К основным соревнованиям относятся официальные соревнования различного уровня от муниципальных до международных. В этих соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Уровень основных соревнований свой для каждого этапа спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки — первенство спортивной школы, участие в городских соревнованиях;
- учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) — первенства муниципального образования, региональные соревнования;
- учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) первенства ХМАО-Югры, первенства УрФО, первенства России;
- этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства — чемпионаты и первенства России, международные соревнования.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт глухих»,
дисциплина «сноуборд»

Вид подготовки	Этапы подготовки										
	ЭНП		УТЭ					ЭССМ			ЭВСМ
	1	2-3	1	2	3	4	5	1	2	3	весь период
ОФП	108	131	162	182	182	208	208	168	187	206	200
СФП	82	115	194	190	182	208	208	215	218	240	237
Спортивные соревнования	0	0	12	29	29	33	33	56	62	68	125
Техническая подготовка	28	38	162	218	218	250	250	337	374	412	450
Тактическая, теоретическая, психологическая	9	16	50	58	59	67	67	76	104	114	124
Инструкторская и судейская практика	0	0	6	7	7	8	8	19	22	24	25
Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6	19	22	29	33	33	37	42	46	50
Интегральная тренировка	5	6	19	22	22	25	25	28	31	34	37
итого	234	312	624	728	728	832	832	936	1040	1144	1248
недельная нагрузка	4,5	6	12	14	14	16	16	18	20	22	24
максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4
наполняемость групп	9	8	6	5	5	4	4	2	2	2	1

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Дополнительная

образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Указанный объем учебно-тренировочной нагрузки рассчитан исходя из астрономического часа (60 минут).

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8-ми часов.

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной группе, так во время каникул и период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был полностью выполнен.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитание в системе образования в России - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (статья 2 Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

Воспитательная работа включает в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «спорт глухих», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов.

Воспитание личности должно быть направлено на выработку у гражданина нравственных ценностей, таких как: патриотизм, гражданственность, стремление развиваться, трудолюбие и бережливость, уважительное отношение к другим, воспитание морально-волевых качеств и т.д.

Календарный план воспитательной работы учреждения (Таблица 6) включает в себя различные направления такие как:

- профориентационная деятельность — проведение инструкторской и судейской практики;
- здоровьесбережение, проведение профилактических мероприятий (бесед, лекций, викторин, опросов, и т.д.) в рамках всероссийского календаря акций и единых профилактических дней;
- патриотическое воспитание — воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях через проведение лекций, бесед, мероприятий, посвященных знаменательным датам и всероссийским праздникам, встреч со спортсменами, достигших высоких результатов и т.д.;
- развитие творческого мышления - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы*

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1.	Судейская практика	изучение правил соревнований вовремя учебно-тренировочных занятий; прохождение обучающих курсов участие в судейских семинарах различного уровня.	в течение года

		<p>участие в судействе контрольных мероприятий и соревнований.</p> <p>участие в судействе спортивных соревнований различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	в течение года
2	Инструкторская практика	Просмотр и анализ учебно-тренировочных занятий	в течение года
		Разработка планов-конспектов учебно-тренировочных занятий, частей учебно- тренировочных занятий	в течение года

		<p>Проведение учебно-тренировочных занятий (частей занятий), в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
3	Профориентационная работа	Посещение учебных заведений среднего и профессионального образования.	в течение года
		Прохождение производственной практики в учреждениях общего (детские сады, школы) и дополнительного образования (спортивная школа)	в течение года
Здоровьесбережение			
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин, в рамках которых предусмотрено формирование знаний и умений ведения здорового образа жизни	в течение года
		Проведение инструктажей по технике безопасности	в течение года
		Участие в антидопинговых мероприятиях	
		Участие в спортивно-массовых акциях, т.к.: - Лыжня России - Кросс наций	в течение года

2	Режим питания и отдыха	Проведение бесед направленных на формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	в течение года
3	Профилактика вредных привычек, ВИЧ инфекции	Проведение бесед, лекций, викторин, спортивных мероприятий, направленных на профилактику ВИЧ-инфекции, зависимостей (наркомани, табакокурения, алкоголизма): <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний о влиянии веществ на организм человека (беседы, лекции, и т.п.) и последствия; - формирование у спортсмена «личного запрета» на применение веществ (просмотр фильмов, видеороликов, анкетирование, педагогический контроль); Участие во всероссийских акциях, т.к. «День без табака», «День борьбы с наркоманией», «Семья без наркотиков», «Стоп ВИЧ/СПИД» и др. (организация мероприятий: конкурс рисунка, викторины, челенджа и др.) Проведение лекций, бесед с родителями (законными представителями) спортсменов.	в течение года
*Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	Проведение бесед, встреч, диспутов, других мероприятий: с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, направленные на воспитание патриотизма по отношению к стране, региону, городу, спортивной школе; направленные на особое отношение к символике страны, региона, спортивной школы (флаг, гимн, герб, эмблема и т.п.)	в течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках; - спортивно-массовых мероприятиях, посвященных к знаменательным датам страны; - в мероприятиях по чествованию чемпионов, призеров соревнований; 	в течение года

		- участие во патриотических акциях, т.к. «Бессмертный полк», возложение венков к монументам героев и т.д.	
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	Проведение семинаров, мастер-классов, показательных выступлений для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов	в течение года
Воспитание законопослушного гражданина			
1.	Профилактическая работа	Проведение бесед, лекций, викторин, диспутов, направленных на профилактику: — правонарушений среди спортсменов; — буллинга в детском коллективе; — насилия в семье; — молодежного экстремизма и терроризма; — девиантного поведения.	в течение года
2	Практическая подготовка	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочном процессе, учебно-тренировочных мероприятиях с целью соблюдения правил соревнований, требований охраны уда, дисциплины, др.	в течение года

*конкретные мероприятия воспитательной работы с указанием сроков и ответственных исполнителей отражаются в годовом общешкольном плане воспитательной работы

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в учреждении реализуются меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно со спортсменами проводятся мероприятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Спортсмены под роспись знакомятся с локальными нормативными актами учреждения по антидопинговому

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

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

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

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также документы, регламентирующие антидопинговую деятельность в учреждении, материалы и на сайт РАА «РУСАДА» размещаются на информационном стенде и официальном сайте учреждения.

Таблица 7

План антидопинговых мероприятий*

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки				
Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	Детский обучающий курс	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренеры-преподаватели	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс https://course.rusada
Семинар для спортсменов и тренеров (теоретические занятия)	1. Ценности спорта» 2. «Проверка лекарственных средств» 3. «БАДы в спорте»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год	Совместно с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Эстафета	«Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренеры-преподаватели	1 раз в год	Демонстрация спортсменам ценностей спорта и принципов честной игры
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год	Совместно с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренеры-преподаватели	раз в год	Проведение очно либо в режиме онлайн, с использованием методических материалов для родителей, презентаций
Учебно- тренировочный этап				
Онлайн обучение	Обучающий	Ответственный за антидопинговое	1 раз в год	Ссылка на образовательный
на сайте РАА «РУСАДА»		обеспечение в учреждении, тренеры-преподаватели	1-2 раза в год	курс https://course.rusada

Семинар для спортсменов и тренеров (теоретические занятия)	1.«Виды нарушений антидопинговых правил» 2. «Проверка лекарственных средств» 3. «БАДы в спорте»	Ответственной за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год	Совместно с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Эстафета	«Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренеры-преподаватели	1 раз в год	Демонстрация спортсменам ценностей спорта и принципов честной игры
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год	Совместно с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренеры-преподаватели	раз в год	Проведение очно, либо в режиме онлайн, с использованием методических материалов для родителей, презентаций
Этапы совершенствовании спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	Обучающий курс	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренеры-преподаватели	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс https://course.rusada
Семинар для спортсменов и тренеров	1. «Виды нарушений Антидопинговых правил» 2. «БАДы в спорте». 3. Процедура допинг контроля»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год	Совместно с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	4. «Подача запроса на ТИ»			
--	---------------------------	--	--	--

*конкретный план антидопинговых мероприятий с указанием сроков и ответственных исполнителей отражаются в годовом общешкольном плане антидопинговых мероприятий

Определения терминов

- **Антидопинговая деятельность** — антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.
- **Антидопинговая организация** ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию той части процесса Допинг-коюроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.
- ВАДА Всемирное антидопинговое агентство.

- Внесоревновательный период — период, который не является соревновательным.

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

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

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

- Запрещенный метод — любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

- РУСАДА — Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

- Спортсмен — любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни

международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Привитие инструкторских и судейских навыков желательно начинать с первого года обучения в тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой (Таблица 8).

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.	Освоение методики проведения учебно - тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплекса упражнений для подготовительной, основной и заключительной части занятия, разминки перед соревнованиями	в течение года

		Разработка комплекса упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	в течение года
		Показ основных упражнений для совершенствования технической подготовки	в течение года
		Проведение анализа выполнения упражнений и частей учебно-тренировочного занятия	в течение года
2	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	в течение года
		Изучение правил соревнований по выбранному виду спорта	в течение года
		Изучение обязанностей бригад судей, главной судейской коллегии, судьи при участниках	в течение года
		Изучение прав и обязанностей участников соревнований о избранном виде спорта	в течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	в течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий	в течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия	в течение года
		Составление комплекса упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	в течение года
		Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия	в течение года
		Проведение анализа учебно-тренировочного занятия, выполнения тренировочной нагрузки	в течение года
		Планирование спортивной подготовки по циклам и периодам подготовки совместно с тренером-преподавателем	в течение года
2	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	в течение года
		Совершенствование технической подготовки, общей и специальной физической подготовки	в течение года

3	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Соблюдение и совершенствование этим поведения судей, владение спортивной терминологией	в течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	в течение года
4	Судейство спортивно-массовых мероприятиях	Выполнение обязанностей спортивного судьи на различных позициях в судейских бригадах	в течение года
		Оформление мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований	в течение года

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

Для сохранения здоровья спортсменов в спортивной школе проводятся медицинские, медико-биологические мероприятия и применяются восстановительные средства (Таблица 9).

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

п/п	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсменов проводятся согласно Приказу Минздрава России от 23.10.2020 № 1144Н
2.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогического наблюдения	Обследование спортсменов, врачебно-педагогический контроль проводится в соответствии с годовыми планами спортивной подготовки и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
3.	Медицинское обеспечение учебно-тренировочных мероприятий и спортивных соревнований	Проводится штатными медицинским работником Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с годовыми планами спортивной подготовки и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности

4.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием спортивного врача и среднего медицинского персонала; - функциональная диагностика; - назначение лечебно-диагностических мероприятий
5.	Восстановительные мероприятия	Восстановительные мероприятия проводятся: - после перенесенного заболевания, травмы; - после окончания тренировочного цикла; - после участия в соревнованиях; - в переходный период, после окончания соревновательного сезона.
6.	Физиологическое обоснование и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованием антидопингового законодательства РФ
7.	Профилактическая и санитарно-просветительская работа при подготовке спортсмена	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и неспецифической профилактики заболеваний: - контроль рационального питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами

• 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»

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки

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

- на этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;
- 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.
 - *на этапе совершенствования спортивного мастерства:*
 - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;
 - выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

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

- на этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

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

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (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 программы

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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «сноуборд»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальшки	девочки
на этап начальной подготовки				
Для спортивной дисциплины «сноуборд»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 6,9	не более 7,5
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 8	не менее 6
3.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более 10,9	не более 11,5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 135	не менее 105
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 7	
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее +5	
Уровень спортивной квалификации				
требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «сноуборд»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
Для спортивной дисциплины «сноуборд»				
1.	Бег на 30 м	сек	не более 6,0	
2.	Бег на 60 м	сек	не более 11,0	
3.	Бег на 400 м	мин, с	не более 2.0	
4.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 3	
5.	Челночный бег 3х 10 м	сек	не более 10,0	
6.	Приседание с весом 20 кг	количество раз	не менее 3	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 15	
8.	Прыжки боком на скамью высотой 30 см и обратно за 30 с	количество раз	не менее 20	
Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет		спортивные разряды — 3юн, 2юн, 1 юн, 3р,2р,1р		

Таблица 12

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальшкки/ юноши	девочки/ девочки
на этап совершенствования спортивного мастерства				
Для спортивной дисциплины «сноуборд»				
1.	Бег на 30 м	сек	не более 6,0	
2.	Бег на 400 м	мин, с	не более 2.0	не более 2.30
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 3	
4.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более 10,0	не более 11,0
5.	Приседание с весом 20 кг	количество раз	не менее 3	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 15	
7.	Прыжки боком на скамью высотой 30 см и обратно за 30 с	количество раз	не менее 20	не менее 15
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «сноуборд»

	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
на этап высшего спортивного мастерства				
Для спортивной дисциплины «сноуборд»				
1.	Бег на 30 м	сек	не более 8,5	
2.	Бег на 100 м	сек	не более 13,0	
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 12	
4.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 6.0	
5.	Приседание с весом 30 кг	количество раз	не менее 15	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество	не менее 15	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240	
Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»				

Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех обучающихся спортивной школы при выполнении упражнений. Тестирование проводится в соответствии с учебным планом, внутренним календарём и

приказом директора в установленные сроки (апрель, ноябрь ежегодно). Результаты соревнований тестирования оформляются протоколом и заносятся в журнал учебной группы или индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для включения в списки учебной группы и дальнейшей спортивной тренировки.

1. Бег на короткие Дистанции (в том числе с ходу) проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки,

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. При выполнении теста бег с ходу секундомер включается по отмашке промежуточного судьи-стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

2. Бег на средние и длинные дистанции. Условия проведения те же. Учитывают время, за которое спортсмен преодолевает дистанцию в соответствии с возрастом. Разрешается одна попытка.

3. Челночный бег 3x10м проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг,

берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды «Марш» до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка

4. Прыжок в длину с места (тройной прыжок в длину с места). Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Засчитывается лучший результат.

5. Прыжки боком скамью. Проводится в спортивном зале.

Оборудование: гимнастическая скамейка.

Описание теста: Исходное положение: стоя боком к скамейке. Прыжок на скамью, спрыгнуть с другой стороны скамьи. Т.ж. в другую сторону, выполнять без остановки 30 сек.

Результат: Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Проводится в спортивном зале, на стадионе на прямой плоской поверхности (от пола)

Оборудование: Гимнастический коврик

Описание теста: Выполняется опускание вниз из положения — ладони на полу чуть шире плеч, ноги вытянуты вниз, носки плотно упираются в пол, спина прямая. В нижней точке межгрудью и полом должно оставаться расстояние 3-5 см. Разрешается одна попытка.

Результат: Правильный результат зачитывается в количестве раз.

7. Сгибание-разгибание рук (подтягивание) в висе на перекладине. Проводится на высокой перекладине (в зале или на улице).

Оборудование: Гимнастическая перекладина или турник.

Описание теста: Выполняется подтягивание из виса (хват сверху) до точки, когда подбородок окажется выше уровня турника, затем плавное опускание вниз. Разрешается одна попытка.

Результат: Правильный результат засчитывается в количестве раз.

8. Приседание с весом. Проводится в зале.

Оборудование: штанга

Описание теста: из положения стойка ноги врозь, штанга сзади на плечах, выполняется приседание до положения бедер параллельно полу. Разрешается одна попытка.

Результат: правильное выполнение упражнения спортсменом.

9. Поднимание туловища из положения лежа на спине проводится в зале.

Описание теста: Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, стопы закреплены. Выполнять поднимание туловища до положения сед, локтями коснуться коленей, вернуться в И.П. Во время выполнения упражнения пальцы рук не расцеплять, таз не отрывать от пола.

Результат: Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

10. Наклон вперед из положения стоя на возвышении, проводится на возвышении в зале или на стадионе.

Оборудование: Возвышение (гимнастическая скамейка).

Описание теста: Наклон вперед из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп выполняется в произвольном темпе. Наклон вперед из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп считается

выполненным, если при выполнении упражнения ноги прямые, колени не согнуты, разрешается одна попытка.

Результат: Замеряется расстояние от кончиков пальцев одновременно двух рук в сантиметрах

4. Рабочая программа

4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

4.1 1. Принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

Тренировочный процесс опирается на теорию и методику адаптивной физической культуры.

Принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта построены на основе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития.

Принцип научности предполагает:

- знание теорий, концепций, основных законов, стратегических идей и тенденций, методологии, проблем АФК;

- знание биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями, а также практики и опыта педагогов новаторов, работающих с данной категорией людей;

- умение применять знания на практике, обеспечивая обоснованный выбор содержания, форм и методов, опираясь на законы и принципы обучения, воспитания и развития, добиваясь максимальной эффективности педагогического процесса.

Принцип сознательности и активности.

Когда рождается ребенок с нарушениями в развитии, то реализация этих принципов начинается с родителей как самых заинтересованных в здоровье своих детей. Так как в младенческом и дошкольном возрасте ребенок полностью зависит от родителей, первое правило для них - осознанное и активное

использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии. Педагогическое просвещение родителей является опосредованной подготовкой кадров в ранней реабилитации детей,

Принцип наглядности предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80% информации поступает через зрение.

Принцип доступности предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок (В.И. Загвязинский, 1978).

Принцип систематичности и последовательности направлен на постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения. Требования систематичности и последовательности сохраняются на каждом занятии, что позволяет контролировать педагогический процесс и управлять им.

Принцип прочности означает не только надежное освоение знаний, двигательных умений, развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы. Это длительный процесс, но решаются эти задачи на каждом занятии при любых формах двигательной активности.

Принцип диагностирования для любого вида адаптивной физической культуры означает учет основного дефекта, качественного своеобразия его структуры, времени поражения, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

Принцип дифференциации и индивидуализации

Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную

дифференциацию осуществляет медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы детей, сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития.

Принцип, коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса

Суть принципа заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий

Принцип заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей.

Принцип учета возрастных особенностей

Каждый конкретный возраст в целостном онтогенетическом физическом и психическом развитии уникально неповторим: он содержит как ведущие «точки роста», определяющие развитие в целом, так и факторы, лимитирующие его.

Принцип адекватности означает требование, чтобы выбор средств, методов, методических приемов соответствовал состоянию занимающихся. Функциональное состояние организма и реальные возможности решения конкретных педагогических задач определяются множеством постоянно действующих факторов, лимитирующих двигательную активность и влияющих на процесс адаптации.

Принцип оптимальности означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов.

Принцип вариативности означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избежать монотонности, привыкания к однообразной физической нагрузке.

Учитывая особенности обучающихся с нарушением слуха в процессе тренировочных занятий используются вербальные и невербальные способы общения. Если речевая функция сохранна, то вербальное общение не встречает особых преград. В случае нарушения речи из-за утраты слуха или нейросенсорной тугоухости к методам словесного общения педагога предъявляются особые требования: при объяснении речь должна быть четкой, разборчивой и понятной с одновременной демонстрацией движения. Важно при этом, чтобы всем занимающимся было видно лицо и губы говорящего. Иногда речь дополняется мимикой и жестами.

Невербальное общение характерно для совместной двигательной деятельности на спортивных тренировках (парные и командные упражнения, эстафеты, подвижные и спортивные игры и т. п.), когда взаимопонимание достигается без слов. Это не значит, что общения не происходит. Сам характер двигательной деятельности формирует определенную структуру взаимоотношений: согласованные по точности и координации движения, перемещения в пространстве, поддержки, помощь, тактические действия и др. представляют собой невербальное двигательное общение. Такое общение формирует отношения доверия, уважения, симпатии к партнерам, усваиваются привычки и нормы поведения.

В процессе развития у детей с нарушением слуха наблюдается значительное отставание в показателях скоростно-силовых качеств и различных проявлениях координационных способностей. Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями:

1) к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при выполнении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия);

2) повышение уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других («положительный перенос») (Шапкова Л.В., 2002).

Целенаправленное использование упражнений скоростно-силовой направленности создает благоприятные предпосылки как для повышения уровня развития физических качеств, так и для коррекции базовых координационных способностей.

Методика скоростно-силовой направленности тренировочного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для усиления коррекционного воздействия методика включает упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушенной слуховой функции упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается детьми слухо-зрительно, а потом только на слух. Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Основные методы игровой и соревновательный, включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции.

Тренировочное занятие на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направлено в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и занятие становится специализированным.

По своей структуре специализированное занятие не отличается от любого тренировочного занятия. В каждом занятии имеются три части — подготовительная, основная, заключительная.

Здесь соблюдаются общие требования, предъявляемые к уроку, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия занимающихся. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

4.1.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузки спортсменов подразделяются на тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок, нагрузки во время соревнований).

Тренировочные нагрузки в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие.

Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок и соревнований.

Средние и значительные нагрузки используются для поддержания достигнутого уровня тренированности.

Большие нагрузки используются для повышения уровня тренированности.

Поскольку воздействие на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузки не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, психологическую, тактическую, интеллектуальную подготовленность). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона пульс до 140 уд./мин — малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона — пульс 140-160 уд./мин — аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя порогу анаэробного обмена. Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин.

Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона пульс 160-180 уд./мин смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя — уровню максимального потребления кислорода (ОТК). В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона),

IV зона — пульс 180-190 уд./мин смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя достижению максимального кислородного долга. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 240/0.

V зона — лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп предельный, интервал отдыха до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм спортсмена.

Все показатели можно условно разделить на «внешние» и «внутренние».

«Внешние» показатели объем (километры, метры, количество упражнений и т.д.) и интенсивность (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.).

«Внутренние» показатели — реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма спортсмена на нагрузку можно, измеряя частоту сердечных сокращений (ЧСС).

«Внутренние» и «внешние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению утомления.

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость передвижения);
- объем работы (расстояние, время выполнения, количество повторений и т.д.);
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

Полный — восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке спортсмена можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного. Для определения степени восстановления подсчитывается

пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают — можно приступать к следующему упражнению).

Неполный — очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

«Минимум» - нагрузка дается на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановление). После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и «минимум» интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких-либо других физических упражнений);
- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Интервалы отдыха между занятиями подразделяется по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный восстановление функционирования организма до уровня, предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий — короче, чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсационная нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет использовать более высокую нагрузку.

Следует отметить, что соблюдение определенных интервалов отдыха между тренировками диктуется поставленной в данный период тренировок задачей, или задачей, поставленной на данное конкретное занятие.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, дисциплина Легкая атлетика приведены в пункте 2.6 таблица 6.

Соревновательные нагрузки являются неотъемлемой частью подготовки спортсмена. Количество соревнований определяется календарным планом.

4.1.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на текущий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства совместно со спортсменом) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде легкой атлетики;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена; -

уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсмена.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (по годам);
- основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которые следует сосредоточить внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер должен постоянно контролировать выполнение спортсменами тренировочного плана и вносить необходимые корректировки.

4.1 4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Так как многолетняя подготовка спортсмена сопряжена с большими физическими и психическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны тренера, врача, психолога за состоянием здоровья спортсмена.

Врачебно-педагогический контроль.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;

- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовленности;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Группы начальной подготовки. Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся в спортивных школах проходят медицинские обследования в поликлинике у спортивного врача. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Тренировочные группы. На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации.

Главной их задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им

тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в годичном цикле проводится два углубленных медицинских обследования, комплексные, этапные и текущие обследования. Помимо общепринятых врачебных обследований, углубленные медицинские обследования должны включать специальные обследования со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена. С учетом этих данных проводится планирование оперативного контроля, более точной индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировок.

Психологический контроль — это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических качеств спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
 - способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
 - степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль в спорте.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями характеристики.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными, либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивным результатом.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

4.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП и СФП) (для всех этапов спортивной подготовки)

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы к всестороннему развитию спортсмена. В соответствии с этим в ней должны нераздельно сочетаться общая и специальная подготовка. Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки не только отвечает закономерностям спортивного совершенствования, но и всей общей закономерности системы физического воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной физической подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями вида спорта и спортивной дисциплины.

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не будет одинаковым. Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных этапах совершенствования.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации

неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки. Считается, что удельный вес общей физической подготовки должен уменьшаться не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) - необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных атлетов. Это процесс разностороннего развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, функциональных возможностей и систем организма спортсмена и слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Учитывая природное развитие детей и сенситивные периоды в развитии физических качеств, главными задачами ОФП в период начальной подготовки становятся развитие общей выносливости, скорости, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов.

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, определяется уровнем развития аэробных возможностей.

Общая выносливость — способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. Пути решения увеличения аэробных возможностей:

- повышение уровня максимального потребления кислорода (МПК).
- развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени.
- увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, плавание, лыжная

подготовка, спортивные игры. Большую часть этой работы следует проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. В качестве основных методов развития выносливости наиболее приемлемым является метод строго регламентированного упражнения непрерывного равномерного характера. Решая задачи развития общей выносливости, тренер закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой, высокая подвижность во всех суставах, эластичность мышц. Динамическая (в движении), статическая (в позе).

Развивается и поддерживается с самого начала занятий юных спортсменов. Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов бега и беговых упражнений, прыжков и т.д. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнер). Также применяются статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах — вперед — в сторону, перекаты); все виды наклонов, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп. Тренирующий эффект достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

Скорость - возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, важнейшее физическое качество для спортсмена. Хотя скорость одна из наследуемых физических способностей человека, но в 9-12 лет - это самый благоприятный период для развития скорости. При этом успешно применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20-30м) с максимальной

частотой движений, многоскоки, выполнение заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления, подвижные игры.

Задачи:

Необходимость разностороннего развития скоростных способностей, в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков.

Максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль.

Совершенствование скоростных способностей.

Координационные способности, т.е. способность быстро, точно, целесообразно овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. На этапе начальной подготовки координационные способности развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов. Большое влияние на развитие оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, прыжков, метаний, лазанья.

Сила — способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Скоростно—силовые способности - непредельное напряжение мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью.

Силовая выносливость - способность противостоять усталости, вызываемой относительно продолжительными мышечными напряжениями.

Средства общей физической подготовки:

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном своде стопы, на внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приседе, спортивная, с выпадами и т.д.

Бег: на короткие и средние дистанции из различных исходных положений, бег спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег по снегу, в гору, по песку и т.д.

Упражнения для развития физических качеств:

Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;
- стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;
- повороты, наклоны, вращения головы;
- кружение по одному и в парах;
- прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- прыжок с высоты на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;
- перекаты;
- кувырок вперед, назад в группировке.

Упражнения для развития гибкости:

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых;
- махи и круговые движения во всех суставах;
- круги руками наружу и вовнутрь;
- упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление;

Упражнения для шеи и туловища

- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;
- маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;
- упражнения на растягивание во всех направлениях;
- расслабления;
- наклоны;
- прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»);

Упражнения для ног

- одновременное и поочередное сгибание ног;
- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
- захватывание и передвижение предметов пальцами ног;
- ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;
- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;
- максимальное растягивание и расслабление ног;
- маховые и круговые движения из различных исходных положений;
- пассивное растягивание с помощью партнера.

Упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;
- сжимание пальцами маленького резинового мяча;
- ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;
- сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;
- сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола фукам нажимать, а ногами сопротивляться);
- выпады и приседы;
- лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук фуки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.);
- вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.

Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без. с двух ног и с одной ноги.

Упражнения для развития выносливости:

- бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;
- бег по пересеченной местности; _ прыжки через скакалку.

Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте;
- прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением);
- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
- прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку;
- запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Упражнения для развития равновесия:

- стойка на носках, на одной ноге на месте;
- упражнения с закрытыми глазами;
- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зизагообразно;
- ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами;
- выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу; — ходьба по двум переставляемым предметам.

Подвижные игры и спортивные игры

- подвижные игры с построением;
- подвижные игры на внимание;
- подвижные игры с бегом и ходьбой;
- подвижные игры с прыжками;
- подвижные игры на равновесие;
- подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием;
- игры-эстафеты;

Корригирующие упражнения

Проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний.

- упражнения на развитие равновесия;
- упражнения скоростно-силового характера;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- игры с речевым сопровождением;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на осанку;
- упражнения по профилактике плоскостопия;
- самомассаж кистей рук и стоп с помощью массажного мячика;
- гимнастика для глаз.

4.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) (для всех этапов спортивной подготовки)

Специальная физическая подготовка (СФП) - характеризуется уровнем развития двигательных способностей, возможностями органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спорте.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают:

- бег во всех разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег и ходьба по снегу, в гору, по песку и т.д.).
- упражнения на развитие координации и баланса (акробатика, прыжки на батуте, упражнения на слалом-тренажерах и т.д.)
- имитационные упражнения (сухой слалом, ролики)

Специальные упражнения осеннего периода:

1. Спуск бегом по травянистым и песчаным склонам (кисти держать «замке» перед грудью).
2. Спуск вниз по склону прыжками двух ног с приземлением на всю длину ступни. Фиксация низких и средних стоек спуска на 30 - 90 с.
3. «Сухой» слалом — преодоление трасс слалома бегом на время по склону или на ровном месте (особенно полезно по песку). «Лесной» слалом - бег между деревьями.
4. Прыжки-бег по камням (на горных моренах, по высохшим руслам рек).
5. Прыжки-многоскоки.
6. Прыжки с двух ног по «шашкам» - клеточкам (в приседе, в полу приседе).
7. Перескоки вправо-влево через поваленное дерево.
8. Перебежки и взбежания на вертикальные стенки.
9. Спрыгивание вниз с разной высоты.
10. Ходьба и бег в полуприседе, в приседе (гусиный шаг).
11. Приседания с вращениями бедер, коленей.
12. Положение сидя с горизонтальным направлением бедер и вертикальным туловищем, прислоненным спиной к гладкой стенке или спине напарника (удержание «стульчика»).

Специальные и имитационные упражнения выполняют при полусогнутом положении суставов ног и поясницы (в средней и низкой стойке). Именно такой характер мышечной нагрузки наиболее свойствен горнолыжной технике. При применении средств СФП в работе с занимающимися групп начальной подготовки тренеру необходимо быть очень осторожным. Учитывать особенности детского организма и

руководствоваться основными принципами от простого к сложному и максимальной доступности.

4.2.3. Техничко-тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

Задачи:

- укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей и подростков;
- овладеть основами техники выполнения физических упражнений;
- обеспечить разностороннюю физическую подготовленность на основе занятий различными видами спорта;
- выявить и определить задатки и способности детей и подростков;
- формировать стойкий интерес к занятиям горнолыжным спортом; – воспитать и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости); – воспитать морально—этические и волевые качества спортивного характера;
- обеспечить выполнение контрольных нормативов для перевода на следующий год обучения.

Средства обучения техничко-тактическим действиям:

Средства общей физической и специальной подготовки:

- имитационные упражнения;
- упражнения по освоению техники горнолыжного спорта;
- подвижные и спортивные игры.

Средства бесснежной подготовки:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- прыжковые, имитационные упражнения: различные стойки спуска,
- перенос веса тела с одной ноги на другую, обучение падениям (с использованием гимнастических матов);
- упражнения на равновесие.

Тренировочные занятия на заснеженном склоне начинают с правил обращения с лыжами на склоне, правил пристёгивания лыж, обучения безопасному падению и рациональным способам вставания на склоне.

Средствами обучения базовым двигательным действиям на склоне являются следующие упражнения: упражнения по освоению техники горнолыжного спорта: упражнения на месте с двумя пристёгнутыми ногами; упражнения на равновесие: движение с прикрепленной передней ногой, подъём по склону с пристёгнутой ногой, скольжение по прямой на пологом участке; спуск вниз по прямой в основной стойке; соскальзывание; упражнения в закантовке сноуборда; скольжения поперёк склона; повороты; упражнения по обучению остановке; связанные повороты.

Дополнение к занятиям горнолыжным спортом такая общефизическая подготовка, которая содействовала бы улучшению физических качеств спортсмена. Она должна, в частности включать бег, кроссы в лесу, другие формы движений, способствующие увеличению дыхательного обмена юного организма и преобразованию формы грудной клетки из цилиндрической в треугольную. Кроме того, следует выполнять такие упражнения, как прыжки, бег вверх по ступенькам, упражнения на координацию, метание различных предметов. Все эти упражнения не

только способствуют развитию функциональных и мышечных возможностей, но и стимулируют личную инициативу спортсмена.

Тренировочный этап

Задачи:

- повысить уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- изучить базовую технику горнолыжного спорта;
- развить специальные физические качества;
- повысить уровень функциональной подготовленности;
- освоить допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- обеспечить приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- формировать потребность к занятиям горнолыжным спортом.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

Основные средства общефизической подготовки:

- общеразвивающие упражнения - упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног;
- упражнения для развития физических качеств:
 - ловкость: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты; координация: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты; скоростно-силовых качества: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками; быстрота: выполнение

быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторный пробег отрезков от 5 до 20 метров из различных стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений; равновесие: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук); сила: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком); гибкость: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

- имитационные упражнения. В процессе занятий на склоне совершенствуется ранее изученная техника выполнения соревновательных упражнений, изучается соскальзывание с поворотом на 360 градусов вправо, влево (Вальс). На этом этапе осваивают преодоление неровностей, изучают и осваивают технику поворота слаломагиганта;
- спортивные и подвижные игры;
- комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие анаэробной выносливости и скоростно-силовых качеств спортсмена - горнолыжника.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику избранной дисциплины;
- развивать специальные физические качества;
- повысить функциональную подготовленность;

- освоить повышенные тренировочные нагрузки;
- обеспечить дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- рациональное сочетание процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся;
- технические навыки на фоне поступательного развития физических качеств;
- увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки;
- выполнение ранее изученных технических приёмов, изучение техники резаного поворота, перехода с длинных поворотов на короткие;
- техника исполнения поворотов слалома и слалома-гиганта;
- техника исполнения поворота в низкой стойке и на изменяющемся рельефе склона в гигантском слаломе;
- выбор основной соревновательной дисциплины;
- упражнения на развитие памяти, внимания, логического мышления.
- постепенное увеличение количества выступлений в соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства

Задачи:

- функциональное и морфологическое совершенствовать функционально и морфологически различных систем организма;
- совершенствовать общую и специальную подготовленность до уровня требований сборных команд на основе дальнейшего повышения спортивного мастерства;
- прочно овладеть базовой техникой и тактикой горнолыжного спорта;

- совершенствовать соревновательные упражнения;
- освоить высокие тренировочные нагрузки и накопить достаточный соревновательный опыт; – сделать окончательный выбор специализации.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- подготовка и успешное участие в соревнованиях;
- оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. Сосредотачиваться на главных стартах сезона.

Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

4.2.4. Психологической подготовки

С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части — идейную, моральную и волевою. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие повышения культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных спортсменов.

В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой.

В тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждения, разъяснения и наглядность, воспитание на примерах рекордсменов, олимпийских чемпионов.

Основной моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей как на тренировке, так и на соревнованиях.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта, понимает, что достижение высокого результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения постановленных задач с учетом спортивной подготовки.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом способе применяются различные приемы. Так, к примеру, при проведении занятий в усложненных условиях учащиеся должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов и помех.

При выполнении упражнений нужно учить занимающихся концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на предстоящем

упражнении. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта.

Упражнения способствуют концентрации внимания на одной задаче мгновенно, с большим усилием оттолкнуться, быстро взять старт. Следует практиковать разнообразные прыжки через канавы, изгороди. Элементы риска в таких случаях вынуждает проделывать упражнения более энергично.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

- а) на количественную сторону выполнения задания;
- б) на качественную сторону выполнения задания;
- в) соревнования в усложненных и непривычных условиях.

4. Последовательное усиление функции самовоспитания. Оно основано на самосознании, осмысление спортсменом сути своей деятельности. На учебно-тренировочных занятиях полезно обучать спортсменов «самоприказыванию». Приказ самому себе имеет такую же силу, как приказ тренера. Спортсмен должен понимать, что на соревнованиях на него смотрят зрители, друзья по команде, ждут его решений и оценивают его действия. Известно, что на соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступать перед трудностями. Спортсмен должен быть терпеливым. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость самоприказ отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию». Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша спортсмен должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он так же должен быть спокойным,

мужественным, верить в свои силы. Особенно остро переживают неудачи подростки. Девушки могут заплакать, а юноши, наоборот, внешне стараются показать, что проигрыш им безразличен. Чаще всего они ссылаются на всякие случайности. Поэтому юных спортсменов необходимо учить трезво и спокойно оценивать свои результаты, а главное - делать правильные выводы.

Тренер должен знать и помнить, что к числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждения, внушение, примеры авторитетных людей и др. В случае неудачи одобряющее слово преподавателя, сказанное умело и тактично, может ликвидировать у молодого спортсмена неприятный осадок.

4.2.5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться как в форме теоретических занятий, лекций, бесед, так и в виде элементов непосредственно в процессе практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

- ***Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития легкой атлетики В РОССИИ***

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Адаптивная физическая культура: понятия и термины.

Спортивная дисциплина как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития вида спорта в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе.

Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы, Олимпийские, Паралимпийские и Сурдлимпийские игры.

• *Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях*

Правила поведения на спортивных площадках и на дороге во время тренировки.

Обеспечение безопасности во время тренировки. Поведение спортсменов и зрителей во время соревнований.

• *Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена*

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся спортом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма

к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

• ***Краткие сведения о строении и функциях организма человека.***

Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями избранным видом спорта. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

• ***Основы здорового образа жизни.***

Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Эмоции и здоровье. Мотивация к занятиям спортом.

Вредные привычки курение, употребление спиртных напитков, наркомания. Профилактика вредных привычек.

• ***Основы методики начального обучения и тренировки***

Единство обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Этапы обучения. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки легкоатлетов.

Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий, структура урока, распределение времени, подбор упражнений, их чередование.

Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

• ***Спорт и здоровье***

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья легкоатлета.

Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях.

Питание спортсмена, гигиена. Самоконтроль и ведение дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

• ***Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки***

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий.

• ***Правила соревнований. Их организация и проведение***

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка, проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции.

Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол.

• ***Физиологические основы спортивной тренировки***

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях.

Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

• ***Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.***

Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными

тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

основы рекреационной деятельности.

Понятие рекреация. Задачи и содержание адаптивной двигательной рекреации. Средства, методы и формы рекреации.

• ***Единая всероссийская классификация. Разряды и звания в легкой атлетике.***

Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.

• ***Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.***

Федеральные стандарты спортивной подготовки по спорту глухих (дисциплина легкая атлетика). Общероссийские и международные антидопинговые правила, и ответственность за их нарушения.

• ***Восстановительные средства и мероприятия***

Педагогические средства восстановления: рациональное построение 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, прием витаминов и адаптогенов.

Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

• ***Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства***

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности.

Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена - зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, рассчитывать по времени силы и т.п.

• ***Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании***

Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств легкоатлета на

различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений,

- ***Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании***

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке спортсмена. Ведущие качества спортсмена: быстрота, сила, гибкость, выносливость др. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании легкоатлета, и повышении их спортивного мастерства. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

- ***Планирование и анализ учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного Дневника***

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки (макро- и микроциклы): перспективное планирование (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени). Планирование групповой и индивидуальной подготовки. Задачи и средства индивидуального плана, связь его с групповым планом. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования. Основные формы документов спортивной тренировки. Спортивный индивидуальный дневник спортсмена. Календарные планы спортивных соревнований.

- ***Морально-волевая и психологическая подготовка***

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологические вопросы обучения и воспитания. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и само регуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию.

Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к соревнованиям. Общая и специальная психологическая подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания, Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

4.2.6. Восстановительные мероприятия

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Таблица 15

Педагогические и гигиенические средства восстановления

Рациональное планирование спортивной тренировки	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
<ul style="list-style-type: none"> - перспективное планирование спортивной тренировки; - научно-обоснованное планирование тренировочных циклов; - выбор оптимальной структуры цикла; - оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро - и макроциклов; - разнообразие средств и методов физического воспитания; - соответствие уровням функциональной и физической подготовленности; - соблюдение принципов спортивной тренировки; -врачебно-педагогические наблюдения 	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки; - проведение в подготовительной части общей и специальной разминки; - наличие специальных физических упражнений в основной части занятия; - соответствие нагрузки индивидуальным возможностям; - широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление; - регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преобладание и последовательность; - сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов; - врачебно-педагогический контроль и самоконтроль 	<ul style="list-style-type: none"> - культура учебного и производительного труда; - культура межличностного общения и поведения; - культура сексуального поведения; - самоуправление и самоорганизация; - организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе, двигательной активности; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - закаливающие процедуры; - преодоление вредных привычек; - оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства

предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Особое место гигиенических средств восстановления надо учитывать в учебно-тренировочной работе летних спортивно-оздоровительных лагерей.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Психологические средства восстановления

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
<ul style="list-style-type: none"> - культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе; - комфортные условия; - разнообразие досуга; - снижение отрицательных эмоций; - самоконтроль; - мотивация позитивных жизненных установок; - сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни; - профилактика нервно-эмоционального психофизиологического напряжения 	<ul style="list-style-type: none"> - профессиональная ориентация; - профессиональный отбор; - врачебно-педагогический контроль; - специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознаванию межличностных конфликтов; - компьютерные игры как средство психопрофилактики; - специальные физические упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> - рациональная психотерапия посредством логического мышления; - психическая саморегуляция; - гипноз; - самовнушение; - аутогенная тренировка; - мышечная релаксация; - дыхательная гимнастика; - методы саморегуляции; - тренинг социальных умений; - регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка); - социально-психологический тренинг; - психокоррекция

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные

физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

Таблица 17

Медико-биологические средства восстановления

I уровень	Физические упражнения
	Закаливание
	Питание
	Витамины
	Очищение организма
	Режим сна и отдыха
II уровень	Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели
	Фармакология: тонизирующие препараты, транквилизаторы, противогипоксия, адаптогены (желудочные)
	Терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидро- бальнеотерапия, блокады, анестезия
	Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарно-рефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д.

ЛФК
Фитотерапия

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера, Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Тренировочные группы. С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические

методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Группы совершенствования спортивного мастерства. С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередованию тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых — бассейн, велосипед, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «сноуборд» вида спорта «спорт глухих» основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих» и его спортивной дисциплины «сноуборд». Реализация дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и видов спортивной дисциплины «сноуборд» вида спорта «спорт глухих», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки учитываются 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 глухих» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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 трассы для сноуборда для спортивной дисциплины «сноуборд»;
- 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» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы 18, 19);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблицы 20, 21);

- 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.

Таблица 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «сноуборд»			
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
5.	Сноуборд	штук	9
6.	Жилет с отягощением	штук	9
7.	Измеритель скорости ветра	штук	1
8.	Канат с флажками для ограждения трасс 1000 м	штук	1
9.	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
10.	Коловорот (бур) ручной	штук	1
11.	Конь гимнастический	штук	1
12.	Мат гимнастический	штук	10
В.	Мостик гимнастический	штук	2
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Пояс утяжелительный	штук	9
17.	Сани спасательные	штук	5
18.	Скакалка гимнастическая	штук	9
19.	Скамейка гимнастическая	штук	6
20.	Скейтборд (роликовый)	штук	9
21.	Снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс для сноуборда	штук	1
22.	Снегоход	штук	1

23.	Станок для заточки кантов сноуборда	штук	2
24.	Стенка гимнастическая	штук	8
25.	Термометр наружный	штук	4
26.	Утяжелитель для ног	комплект	9
27.	Утяжелитель для рук	комплект	9
28.	Флаг на деревьях для разметки трасс для сноуборда	штук	100
29.	Штанга тренировочная	комплект	1
30.	Электробур	комплект	1

Таблица 19

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное
пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления для сноуборда	комплект	на обучающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2.	Сноуборд	штук	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	6	1

Таблица № 20

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сноуборд»			
1.	Ботинки для сноуборда	пар	9
2.	Защита для сноуборда	комплект	9
3.	Очки защитные	штук	9
4.	Чехол для сноуборда	штук	9
5.	Шлем	штук	9
6.	Крепление для сноуборда	комплект	9

Таблица 21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «сноуборд»											
1.	Ботинки для сноуборда	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Брюки для сноуборда	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Защита для сноуборда	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Куртка для сноуборда	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
7.	Носки для сноуборда	пар	на обучающегося	-	-	-	-	6	1	12	1
8.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Перчатки для сноуборда	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
12.	Чехол для сноуборда	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.2.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленными профессиональными стандартами по должностям:

- профессиональный стандарт «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); – профессиональный стандарт «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), – профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540),
- профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), – профессиональный стандарт «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденный приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), – профессиональный стандарт «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).

6.2.2 Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками

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

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

6.2.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных специалистов.

Профессиональное развитие педагогических работников носит непрерывный характер и осуществляется в целях повышения уровня компетентности педагога, совершенствования профессионального мастерства в соответствии с требованиями профессионального стандарта и федеральных стандартов спортивной подготовки по адаптивным видам спорта.

Профессиональная компетентность педагогических работников является важнейшим фактором, влияющим на качество образовательных услуг и эффективность работы. Непрерывное образование обеспечивает развитие педагогического работника, его интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности,

постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию

Педагогические работники на постоянной основе ведут методическую работу по следующим направлениям:

- участие в работе методических семинаров, вебинаров, круглых столов;
- участие в мастер-классах, открытых учебно-тренировочных занятиях;
- участие в конференциях, конкурсах;
- самообразование (поиск новых методик, мониторинг результатов и самоанализ своей деятельности, транслирование опыта работы и др.)

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и частью 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

6.3. Информационно -методические условия реализации Программы

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. — М.: Фис, 1985.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. — М.: Просвещение, 1990.
3. Бабич ВВ. Система подготовки горнолыжников [Текст]: учеб. пособие. Сочи: Ясная поляна, 2006. 258 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. — М.: Фис, 1981 г.
5. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле [Текст] // Теория и практика физической культуры. 2006. №2. с. 24-31.
6. Выдрин В.М. Введение в профессиональную деятельность [Текст]: учеб. пособие. СМ.: ВИФК, 2001. 301 с.
7. Гамезо МВ. Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Педагогическое общество России, 1999.
8. Гессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. — М.: Фис, 1973.
9. Гобунов ГД. Психопедагогика. — М.: ФИС, 1986.
10. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Фис,
11. Горбач А. Горные лыжи [Электронный ресурс] М.: АГН, 2009. (URL: <http://lyzhi.by.ru/gomye/gcompetition.htm> (21.11.2009)).
12. Горяйнов А. В. Горнолыжный спорт. Правила соревнований [Текст]: учеб. пособие. М.: Физкультура и Спорт, 2001. 171 с.
13. В. Горяйнов А. В., Ростовцев ДЕ, Павлов Е. К. Секреты слалома [Текст]: учеб. пособие. СМ.: Профф, 2007. 277 с.
14. Гуршман Г. Пьянта Су или горные лыжи глазами тренера [Текст]: учеб. пособие. М.: Лабиринт Пресс, 2005. 311 с.
15. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФИС.
16. Евсеев СП. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С.П.Евсеев. М.: ООО «ПРРШЛЕТО», 2021. - 600 с.
17. Евсеев СП. Адаптивный спорт / СП. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. М.: Сов. спорт, 2010. — 316 с.
18. Евсеев СП. Мировое Паралимпийское движение и социальные процессы. Журнал «Адаптивная физическая культура» № 4, 2006. С. 3-6
19. Евсеева ОЭ. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / ОЭ. Евсеева // Адаптивная физическая культура. — 2012. — № 1 (49). С. 57.

20. Жубер Ж. Горнолыжная техника: концептуальная эволюция 90-ых [Текст]: учеб. пособие. М.: БГТО, 2000. 184 с,
21. Жубер Ж. Техника и мастерство [Текст]: учебник. М.: Профиздат, 2001. 158 с.
22. Здановская ЭА. Эстетика физической культуры и спорта. — Л., 1988.
23. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.
24. Карвинг и его совершенствование [Электронный ресурс] 2009. (http://www.ski.ru/static/342/2_10217.html (18.12.2009)).
25. Карлышев В.М. Методика комплексного контроля в подготовке горнолыжников [Текст]: учеб. пособие. Омск: Ветна, 2001. 87 с.61
26. Коррекционная педагогика ВС. Кукушин, ГГ. Лорин, НА. Румега, В.И. Шатохина и др.; Под ред. ВС. Кукушина. Серия «Педагогическое образование» Ростов н/Д: Изд-ий центр «МарТ», 2002. - 304 с.
27. Кожевникова Е. А. Горные лыжи с самого начала [Текст]. М.: Орбита - М, 2000. 160 с.
28. Кристофер Авальд Стэнли Баско. Стретчинг для всех. — М.: Эксмо-пресс, 2001.
29. Курамшин Ю. Ф. Диагностика и прогнозирование способностей при спортивной ориентации и отборе: учеб. метод. пособие. СПб.: 2004. 173 с.
30. Немов РС. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн.- 3-е изд. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. Кн. 1. Общие основы психологии.
31. Нормативно—правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. м., 1995.
32. Озолин НГ. Молодому коллеге. — М.: ФИС, 1988.
33. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А.Макаровой. — М.: ООО «ГРИНГЛЕТО», 2022г. 512 с.
34. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Фис, 1985. Психология: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Мельникова В.М. — М.: Фис, 1987.
35. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Т.Т.Джалпарова, А.Ц.Пуни. — М.: Фис, 1979.
36. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. — М.: ФиС, 1983.
37. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. — М.: ФИС, 1994.

38. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М.: Фис, 1974,
39. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. — М.: Фис, 1987.
40. Филин В.П., Фомин НА. Основы юношеского спорта. — М.: Фис, 1980.
41. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденный приказом Минспорта России от 22.11.2022г. № 1051.
4. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих», утвержденная Приказом Минспорта России от 21.12.2022г. № 1307

Сайты

1. Сурдлимпийский комитет России: www.deafsport.ru
2. Минспорта России: <http://mism.gov.ru>
3. РУСАДА: www.rusada.ru