

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Муниципального  
учреждения дополнительного  
образования спортивная школа  
«Шуколово»



М.В. Пасечнюк  
24.07.2023 г

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ШУКОЛОВО»**

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по  
виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,  
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 28.11.2022 г. №1084

Сведения о разработчиках программы:

Федотова А.А., тренер-преподаватель 1 категории

Пасечнюк М.В., директор МУ ДО СШ «Шуколово», тренер-преподаватель  
высшей категории

Савельева В.В., инструктор-методист МУ ДО СШ «Шуколово»

г. Дмитров 2023 г.

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивных дисциплин горнолыжный спорт и сноуборд (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Шуколово» (далее Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 № 1084 (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.

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:

- 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 спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития горнолыжников и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области спорта – «спорт лиц с поражением ОДА» в дисциплинах горнолыжный спорт, сноуборд освоение правил вида спорта, изучение истории 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 работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных

спортсменов высокой квалификации для пополнения сборной команды Московской области, Российской Федерации;

Программа определяет задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом этапов реализации Программы по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивных дисциплин горнолыжный спорт и сноуборд, представлены в таблицах 1,2.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. Горнолыжный спорт.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	8	III	6*
			II	4*
			I	3*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	10	III	4*
			II	3*
			I	2*
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	III	2*
			II	2*
			I	1*
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	III	1*
			II	
			I	

Таблица 2 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. Сноуборд.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	8	III	6*
			II	4*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	10	III	4*
			II	3*
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	III	2*
			II	2*
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	III	1*
			II	

*\*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности : на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе – не превышающего двукратного количества обучающихся, рассчитаного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки,*

*На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки , согласно Приложения от 30.05.2023 г. №392 к приказу Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»*

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

4. Группа, к которой относится лицо, проходящее спортивную подготовку, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной. Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий определенной дисциплиной возлагается на Учреждение и осуществляется один раз в год (в начале учебного года) (Приложение 1).

Для определения группы по степени функциональных возможностей спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата приказом Учреждения создается комиссия, в которую входят: директор Учреждения, заместитель директора по учебно-спортивной работе, инструктор – методист, тренер-преподаватель, врач. Если у спортсмена уже имеется класс, установленный комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня, или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией. На основании установленной группы, спортсмены распределяются по классам (Таблица 3).

Таблица 3 – Распределение спортсменов на функциональные классы.

Вид спорта	Группа III	Группа II	Группа I
Горнолыжный спорт	LW4, LW6/8, LW „, LW9-2	LW1, LW2, LW3, LW5/7, LW9-1, LW12	LW10, LW11
Сноуборд	SB-LL2, SB-UL	SB-LL1, SB-UL	нет

5. Соотношение объемов тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – сноуборд, горнолыжный спорт) представлены в таблицах 4,5.

Таблица 4 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорт «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – горнолыжный спорт).

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-14	14-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	208-312	312-416	416-520	520-728	728-832	832-936	936-1248

Таблица 5 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорт «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – сноуборд).

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

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

Учебно-тренировочные занятия – основное средство подготовки спортсмена.

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- очная и заочная (по видеосвязи) форма проведения учебно-тренировочных и теоретических занятий;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства в Учреждении организовываются и проводятся учебно-тренировочные мероприятия (Таблица 6).

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач, ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

Таблица 6 – Учебно-тренировочные мероприятия.

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

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

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью спортивной подготовки спортсмена. При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;



- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объемы соревновательной деятельности по этапам многолетней спортивной подготовки представлены в таблице 7, 8.

Таблица 7 – Объем соревновательной деятельности (горнолыжный спорт I, II, III, функциональны группы).

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	1	2	4
Отборочные	1	2	2	6
Основные	-	1	1	2

Таблица 8 – Объем соревновательной деятельности (сноуборд I, II, III, функциональны группы).

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	2	2	2
Основные	-	1	1	2

Планируемый объем соревновательной деятельности регламентируется ФССП по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», планируется ежегодно в виде календарного плана учебно-тренировочных мероприятий и утверждается приказом директора Учреждения.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

7. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (таблица 9), рассчитанным на 52 недели. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах (астрономических 60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и

последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также

Таблица 9 - Годовой учебно-тренировочный план (горнолыжный спорт I, II, III функциональные группы)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4-6	6-8	8-10	10-14	14-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (чел)						
		3-6	3-6	2-4	2-4	1-2	1-2	1
1.	Общая физическая подготовка	73-106	94-125	125-156	156-218	218-233	233-262	262-300
2.	Специальная физическая подготовка	62-94	94-137	137-172	172-240	240-275	275-309	309-412
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2-6	6-12	12-16	16-22	22-50	50-56	56-100
4.	Техническая, тактическая, подготовка	48-72	78-96	96-120	120-167	167-141	141-159	159-250
5.	Психологическая подготовка	6-9	12-17	17-21	21-29	29-33	33-37	37-25
6.	Теоретическая подготовка	7-9	9-4	4-5	5-8	8-8	8-9	9-12
7.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0-4	4-5	5-8	8-50	50-56	56-75
8.	Медицинские, медико-биологически, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	10-16	19-21	21-25	25-36	36-42	42-48	48-74
Общее количество часов в год		208-312	312-416	416-520	520-728	728-832	832-936	936-1248

Таблица 10 – Годовой учебно-тренировочный план (сноуборд II, III функциональные группы)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4-6	6-8	8-10	10-14	14-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (чел)						
		4-6	4-6	3-4	3-4	2	2	1
1.	Общая физическая подготовка	73-112	112-112	112-140	140-182	182-166	166-187	187-250
2.	Специальная физическая подготовка	52-81	81-116	116-146	146-197	197-225	225-253	253-337
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4-6	6-12	12-16	16-22	22-33	33-37	37-87
4.	Техническая, тактическая, подготовка	58-87	87-135	135-167	167-255	255-317	317-356	356-436
5.	Психологическая подготовка	4-6	6-12	12-16	16-22	22-25	25-28	28-37
6.	Теоретическая подготовка	8-10	10-8	8-10	10-15	15-25	25-28	28-37
7.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0-4	4-5	5-7	7-8	8-10	10-14
8.	Медицинские, медико-биологически, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	9-10	10-17	17-20	20-28	28-33	33-37	37-50
Общее количество часов в год		208-312	312-416	416-520	520-728	728-832	832-936	936-1248

выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

8. Воспитательная работа осуществляется в Учреждении в течение всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах многолетней подготовки (таблица 11), она неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся и направлена на:

- создание условий для успешного развития и совершенствования умственных и физических качеств;
- формирование патриотических чувств, морально – этических и волевых качеств обучающихся;
- совершенствование навыков здорового образа жизни;
- профилактика правонарушений.

При составлении планов воспитательной работы учитывается год обучения и уровень подготовленности обучающихся.

Основные направления воспитательной работы:

- патриотическое воспитание обучающихся;
- здоровье сбережение;
- проф. ориентационная деятельность;
- развитие творческого мышления;
- безопасность жизнедеятельность.

9. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте (таблица 12).

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

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

Таблица 11 – Календарный план воспитательной работы.

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

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



		- расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	---	--

Таблица 12 – План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.



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

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

#### 10. Инструкторская и судейская практика.

В течении всего периода обучения в спортивной школе тренер –преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятия и проведению соревнований (таблица 13). Так учащиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- построить группу и подать основные команды;
- составить конспект и провести разминку;
- выявить и исправить ошибки при выполнении технических приемов занимающимися;
- провести тренировочное занятия в младших группах под наблюдение тренера;
- провести подготовку команды к соревнованиям и руководить ей в процессе соревнования.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

- составить положение о проведении первенства школы по отдельным видам сноуборда, горнолыжного спорта;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе совместно с тренером;
- участвовать в судействе официальных соревнованиях в роли судьи в составе секретариата.

Выпускники спортивной школы должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участниками семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по Учреждению.

Таблица 13 - План инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Задачи	Виды практических Заданий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочный этап				
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта.</li> <li>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора .</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</li> <li>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.</li> <li>6. Ведение документации относительно тренировочных занятий.</li> </ol>	В соответствии с планом спортивной подготовки	тренеры-преподаватели, инструктор-методист
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства				

2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	тренеры-преподаватели, инструктор-методист
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований физкультурно- спортивных организациях.	В соответствии с планом спортивной подготовки	тренеры-преподаватели

11. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств направлены на восстановление работоспособности спортсмена в рамках годичного тренировочного цикла.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;

- соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают медико-биологические средства восстановления:

- биологические средства:
- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.



Таблица 14– Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной.
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж.

Правила допусков спортсменов к соревнованиям и тренировочным занятиям, медико-биологическое обеспечение описывается в приказе Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144 "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" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238).

### III. Система контроля

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 лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплины «горнолыжный спорт»;
- 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 лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную

адаптацию  
и интеграцию.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию

и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды

субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды

Российской Федерации;

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

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

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 (таблица 15).

Таблица 15 – Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Учреждением и включающая тесты из Программы
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для дисциплины горнолыжный спорт представлены в таблицах 16-20.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для дисциплины сноуборд представлены в таблицах 21-24.

Таблица 16 – Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – горнолыжный спорт I, II функциональные группы).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	Прокат на колясках 30 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками, расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	Прокат на колясках 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
4.	Прокат на коляске 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
5.	И.П. – в упоре на коленях. Отжимания	количество раз	максимальное	
6.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	

Таблица 17 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – горнолыжный спорт II, III функциональные группы).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	Бег на 30 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 14,0	
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
4.	Бег на 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
5.	И.П. – стоя. Тройной прыжок с одной на одну ногу «Трехскок» (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Прокат на колясках или бег 1200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
7.	И.П. – в упоре лежа. Отжимания на руках или руке (в зависимости от поражения ОДА)	количество раз	максимальное	
8.	И.П. – стоя на правой ноге. Приседание, левая нога не касается пола	количество раз	максимальное	

9.	И.П. – стоя на левой ноге. Приседание, правая нога не касается пола	количество раз	максимальное
10.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное

Таблица 18 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – горнолыжный спорт I, II функциональные группы).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	Прокат на колясках 30 м	с	не более	
			7,0	8,0
2.	Прокат на колясках 60 м	с	не более	
			12,0	14,0
3.	Прокат «змейкой» на колясках между 15 вешками. «Сухой слалом» расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Прокат на колясках 1600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
7.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			15	10
8.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги	количество раз	максимальное	
9.	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «слалом»: прохождение резаного карвингового поворота малого и среднего радиуса с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	

Таблица 19 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – горнолыжный спорт I, II функциональные группы).

№ п / п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
	Прокат на колясках 30 м	с	не более	
			6,0	7,0

Прокат на колясках 60 м		с	не более	
			10,0	12,0
Прокат «змейкой» на колясках между 20 вешками. Расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)		количество раз	не менее	
			1	
Бег на колясках 1600 м		мин	не более	
			6	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		количество раз	не менее	
			-	18
Подтягивание из виса на высокой перекладине		количество раз	не менее	
			10	-
И.П. – лежа на спине. Подъем туловища		количество раз	не менее	
			25	20
8.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги не менее 50 кг	количество раз	макси-мальное	-
9.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги не менее 40 кг	количество раз	-	макси-мальное
10.	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания «скоростной спуск», «супер - гигант»: удержание стойки скоростного спуска на скорости в +/- 60 км/ч с учетом техники выполнения; прыжок на лыжах с трамплина на расстояние 10-15 м с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
11.	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «слалом»: прохождение резаного карвингового поворота малого и среднего радиуса с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	

Таблица 20 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – горнолыжный спорт II, III функциональные группы).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	6,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места	м	не менее	
			2,1	1,9
4.	Бег на 100 м	с	не более	
			15,0	17,0
5.	И.П. – стоя. Тройной прыжок с одной	м	не менее	



	на одну, «Трехскок»		6,5	5,5
6.	Бег на 1500 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
7.	И.П. – в упоре лежа. Отжимания на руках (руке) (в зависимости от поражения ОДА)	количество раз	не менее	
			25	20
8.	И.П. – лежа. Жим ногами (ногой) в станке (в зависимости от поражения ОДА)	кг	не менее	
			150/120	120/80
9.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища, ноги выпрямлены, пятки не отрываются от пола	количество раз	не менее	
			30	25
10.	И.П. – стоя. Прыжки через барьер высотой 40 см (за 40 с)	количество раз	не менее	
			40	30
11.	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания «скоростной спуск», «супер - гигант»: удержание стойки скоростного спуска на скорости в +/- 60 км/ч с учетом техники выполнения, прыжок на лыжах с трамплина на расстояние 10-20 м с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
12.	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «слалом»: прохождение резаного карвингового поворота малого и среднего радиуса с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	

Таблица 21 – Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – сноуборд II, III функциональные группы).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины

1.	Челночный бег 3x10 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Бег на 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			5	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – стоя. Прыжок вверх с места (в координации, на максимальную высоту)	количество раз	не менее	
			1	

Таблица 22 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – сноуборд II, III функциональные группы).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	Бег на 30 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Челночный бег 3x10 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			10	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
7.	И.П. – стоя. Прыжок вверх с места (на максимальную высоту)	количество раз	не менее	
			1	

Таблица 23 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – сноуборд II, III функциональные группы).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	Бег 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Челночный бег 3x10 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег 800 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			15	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			1	
7.	И.П. – стоя. Прыжок вверх с места в координации (на максимальную высоту)	количество раз	не менее	
			1	

Таблица 24 – Нормативы общей физической и специальной физической

подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – сноуборд II, III функциональные группы).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	Бег на 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Челночный бег 3x10 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на 1000 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			20	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			1	
7.	И.П. – стоя. Прыжок вверх с места в координации на (максимальную высоту)	количество раз	не менее	
			1	

#### 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

##### Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие занимающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения: ОРУ, бег, прыжки, метания и др.

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

Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили название собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом

режиме, т.е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра). Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые — быстроту их сокращения.

Упражнения для воспитания силовых способностей. На всех этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг И Др.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая,
  - то правая; находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно; отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке; подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п. Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы; справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх — сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого постоянно закреплен:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);

- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;

- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;

- на скамейку со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;

- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно; с обручем;

- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.

- метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Развитие быстроты. Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т. е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений.

Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе.

Упражнения для воспитания скоростных качеств, быстроты реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после

первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте -10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов; бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле. Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:
- бег на 3,6, 10,20,30 м.;
- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Развитие выносливости. Выносливость — это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью спортсмена при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость — длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений). В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную.

Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы. Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсмена.

Скоростная выносливость — способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, волейбол, хоккей, целесообразно шашки и шахматы;
- тренировочные игры со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Развитие гибкости. Гибкость — это способность человека выполнять

различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

Упражнения для воспитания гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений
- махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений
- ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной);
- выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку; подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам;
- согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Развитие ловкости. Ловкость — это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью спортсмена быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т.е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия.

В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех новых

тренировочных упражнениях.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных

положений;

- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;
- «колесо» вправо, влево;
- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед; различные прыжки на месте;
- один влево (вправо), два вправо (влево);
- на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Для проведения занятий по общефизической подготовке часто используется метод круговой тренировки. Ниже приведены варианты построения круговой тренировки.

Вариант № 1.

Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием. Прыжки «кенгуру».

Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.

Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.

Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, не касаясь пола.

Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.

Отжимания от пола.

Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке.

Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант №2

Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.

Запрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).

Прыжки вверх с высоким подниманием колен. Прыжки из стороны в



сторону.

Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе. Вращение ног в положении лежа на спине.

Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).

Отталкивания от стены двумя руками.

Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант №3

Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.

Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.

Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.

Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.

Прыжки в полуприседе.

Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.

Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.

Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40 %.

Специальная физическая подготовка в дисциплине горнолыжный спорт. Специальная физическая подготовка (СФП) решает задачу достижения хорошей специальной физической кондиции, способствует усвоению и совершенствованию специальных навыков, развитию наиболее характерных для горнолыжников качеств.

В СФП используют различные специальные упражнения, которые по форме и содержанию приближаются к технике спусков и поворотов, а также развивают необходимые в горнолыжном спорте волевые и физические качества. Большинство из них содержит в себе и то и другое.

Для удобства их можно разбить на группы, каждая из которых направлена на усвоение того или иного элемента. С этой целью прием расчленяется на составные части (например, поворот делят на вход, основную фазу и выход из поворота). И для каждой из них подбираются упражнения, исполнение которых в упрощенных условиях помогает усвоению данного элемента.

Чаще такие упражнения, которые называют имитационными, используют на занятиях с начинающими. Они удобны, упражняться можно на месте, без перемещений, что значительно упрощает структуру движения. Фиксация той или иной динамической позы дает возможность тренеру поправить положение отдельных частей тела. Чем выше квалификация спортсмена, тем меньше в его подготовке удельный вес статических имитаций и больше других упражнений, имеющих специальную направленность. Исполняются они в основном в движении и помогают тренеру осуществлять принцип ни один спортсмен на тренировке не должен простаивать. Особенно это важно в холодные осенние месяцы, когда разогревшиеся спортсмены должны находиться все время в движении.

К первой группе специальных упражнений можно отнести упражнения, имитирующие различные стойки спуска, сопровождаемые упругими сгибаниями-разгибаниями ног и перемещением центра тяжести тела с носка на пятки и с одной ноги на другую. Это развивает основные рабочие группы мышц: ягодичные, передней поверхности бедра и голени. Спортсмен учится контролировать свою устойчивость в пределах ограниченной опоры, а в последующем - равномерность загрузки лыж.

Следующим этапом таких упражнений является их исполнение в слаломных ботинках, закрепленных на лыжах, - амплитуда перемещений центра тяжести тела намного увеличится и нагрузка на мышцы резко возрастет, отчего эффект упражнения станет ощутимее.

Упражнения с фиксацией времени от 30 до 150 с вырабатывают специальную выносливость. Особенно полезны они в низкой стойке

скоростного спуска, когда упругие покачивания заменяются фиксацией стойки. Такие изометрические упражнения —наилучший способ развития силы.

Ко второй группе относятся упражнения в беге по резко пересеченной местности с преодолением канав и бугров, с прыжками с обрывов на песчаные откосы и т. п. Здесь вырабатывается быстрая реакция на амортизацию неровностей, столь необходимая в спусках на лыжах. Варьируя бег по скорости, преодолевая наиболее сложные участки в максимальном темпе, спортсмены получают необходимые навыки упругих сгибаний и реакций на боковую опору. К этой же группе беговых упражнений относится петляющий бег среди деревьев, по каменистым осыпям или моренам, бег по кругам и дугам, размеченным на спортплощадке, бег с перепрыгиванием из стороны в сторону через параллельные или расширяющиеся линии, бег с перепрыгиванием и подныриванием под горизонтально укрепленные слаломные вешки, наконец, «сухой слалом». Последний часто практикуется в национальных командах альпийских стран и в прошлом был одним из основных упражнений у ведущих советских горнолыжников. Варьируя постановку вешек на пологом склоне, спортсмены бегут под гору или вверх по ней. Не следует упражняться в «сухом слаломе» на более крутых склонах: стопорящая постановка ноги при сбегании вниз не соответствует движениям, совершаемым при спусках на лыжах, - нужно приучаться к мягкой, упругой постановке стоп.

Бег со скачками в разложенные на площадке автомобильные или велопокрышки прекрасное упражнение, подготавливающее спортсмена к спускам по бугристым, избитым трассам.

Полезным упражнением является групповой бег по кругу или в колонне по одному. В первом случае спортсменов надо расставить по кругу на дистанции 3-5 метров друг от друга. Величина круга соответствует числу занимающихся. Производится расчет на первый-второй или первый-второй-третий. Получаются две или три группы. По сигналу все начинают бег по кругу в одном направлении, выдерживая дистанцию. После того как все хорошо разогрелись, приступают к основному упражнению. По предварительной команде «Группа первая!» все первые номера начинают ускоренный бег змейкой, огибая поочередно справа - слева бегущие вторые номера, в то время как те продолжают движение в прежнем темпе. После одного или нескольких кругов «слаломисты» прибегают на свои места, и общий замедленный бег продолжается. Затем по сигналу тренера слаломный бег начинают вторые, третьи номера. И так несколько повторений.

Это упражнение может быть дополнено несколькими вариантами:

- по команде, отданной для «слаломистов», несколько ускоряет бег и группа, образующая бегущий круг;
- бег со сменой темпа по сигналам свистка - только для бегущего круга;
- бег в обратном направлении для всех участников или только для спортсменов, составляющих бегущий круг.

Могут быть и другие варианты (например, с полным обеганием каждого или через одного). Бегущие в движущемся круге должны не отклоняться или уступать дорогу обегаящим, а точно придерживаться линии круга. После того как все группы выполнили слаломное упражнение, первая группа начинает его снова с некоторыми вариантами.

Благодаря таким упражнениям занимающиеся становятся более поворотливыми, быстрыми и выносливыми. Сменяя бег ходьбой, спортсменам дают передышку перед следующим повторением. Надо следить за их дыханием, чтобы точно дозировать интенсивность и длительность упражнений с учетом уровня их подготовленности.

Третья группа - специальные прыжковые упражнения. Они преследуют цель главным образом гашения, поглощения подкидывающего действия естественных препятствий. В их число входят:

- подскоки в различных стойках — высокой, основной или низкой, на месте или с продвижением вперед, назад, в стороны;
- прыжки через барьер различной высоты и гимнастическую скамейку; прыжки со скакалкой в различном темпе и сменой направления вращения
- веревки;
- прыжки через палку или веревку, зажатую в руках, с целью максимальной группировки с высоким подтягиванием ног;
- прыжки на подкидной доске (в паре с партнером) с подтягиванием ног в группировке;
- сменой темпа бега;
- бег с ускорением только для бегущего круга; бег с поворотами;
- бег, догоняя бегущего впереди «слаломиста» только для «слаломистов»; прыжки по ступенькам лестницы с вращением стоп;
- подскоки на однометровом трамплине для прыжков в воду с различной регулировкой его упругости;
- прыжки на батуте (самые различные);
- прыжки на лыжах с трамплинов (с искусственным покрытием или лучше снежных);
- прыжки на лыжах с различных бугров - на дальность, на высоту полета, в группировке или с разведением ног в стороны.

Дозировка и подбор прыжковых упражнений самые различные, они зависят от состава и качества группы.

Четвертая группа - упражнения на развитие чувства равновесия. Наиболее простые из них: бег по линиям обозначения спортплощадок, по гимнастическим скамейкам и бревнам. Сложнее - бег по железнодорожным или трамвайным рельсам, и наиболее трудные - хождение по сильно или слабо натянутому канату.

Пятая группа - упражнения на развитие внимания на спуске и запоминание трасс. Это любые упражнения, выполняемые по специальному заданию и по заданному маршруту; самостоятельная постановка трасс, воспроизведение по памяти ранее проходимых трасс и макетных трасс,

поставленных тренером на специальном стенде

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

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

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

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

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

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

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

Десять-пятнадцать тренировок на коньках в летние и осенние месяцы - прекрасное средство подготовки к зимнему сезону. Много общего в технике бега, скольжения и различных поворотов на коньках с горнолыжной техникой, не говоря уже о большой их пользе в функциональной подготовке.

К числу специальных упражнений следует отнести и гиповентиляционную тренировку, проводимую на этапе предгорной подготовки. В условиях гор напряженная мышечная работа не всегда в

достаточной степени компенсируется усилением функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также увеличением кислородной емкости крови, как это бывает на равнине. Поэтому нужно развивать приспособительные реакции организма. Существенную помощь в этом могут оказать гиповентиляционные тренировки, в основе которых лежит выработка экономного, уряженного дыхания с задержками на выдохе.

Специальная физическая подготовка в дисциплине сноуборд. Спуски по склонам различной сложности, имитационные упражнения. спринтерский бег, упражнения с отягощением, на удержание поз для развития силовых качеств. Спуски на скейтбордах, маунтинбордах. Гимнастические упражнения на снарядах. Использование батута для выполнения имитационных упражнений.

Технико-тактическая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей; использование предметных и других ориентиров;
- звуко и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

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

- общеподготовительные упражнения позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для

роста технического мастерства в избранном виде спорта;

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

- методы целостного и расчлененного упражнения направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

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

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

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

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

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

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

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Ниже приведены особенности технико-тактической подготовки в различных дисциплинах спорта спорт – «спорт лиц с поражением ОДА»:

**Горнолыжный спорт.** Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям:

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ТЕХНИКИ.** Обусловливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИКИ.** Определяется ее соответствием, решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

**СТАБИЛЬНОСТЬ ТЕХНИКИ.** Связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

**ВАРИАТИВНОСТЬ ТЕХНИКИ.** Определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Опыт показывает, что стремление



спортсменов сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводит.

**ЭКОНОМИЧНОСТЬ ТЕХНИКИ.** Характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энерготратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

Сноуборд. Задачи технической подготовки:

- научить основной стойке;
- научить основам резаного поворота и плоскому ведению сноуборда.

Подготовительные мероприятия и разминка

Определение передней "ведущей" и задней "поворачивающей" ноги.

Регуляр - это райдер, движущейся передней левой ногой. Гуфи - соответственно, передней правой ногой. Нельзя акцентировать внимание на том, какой ногой вперед нужно двигаться, необходимо развивать умение кататься в свиче. Свич - это катание противоположной "непривычной" ногой вперед.

Проверка снаряжения, подбор сноуборда, ботинок и регулирование углов креплений. Лучший вариант для начального обучения, когда крепление передней ноги развернуто вперед по отношению к поперечной оси на 10 - 30 градусов, а крепление задней ноги параллельно поперечной оси или развернуто назад 0 -15 градусов. Эта постановка креплений унаследовала у фристайла способность двигаться в свиче и возможность совершать прыжки с естественных препятствий.

Обучение пристегиванию креплений. Для начала можно пристегивать сноуборд стоя, развернувшись лицом к склону. Пристегивая одну ногу, второй придерживая сноуборд, чтобы она не скользила вниз. Начинающему райдеру проще всего развернуться с одной пристегнутой ногой на 360° (лицом в долину, придерживая не пристегнутое крепление рукой). Затем присесть и застегнуть другое крепление.

Передвижение по склону. На ровной площадке толкательными движениями нужно медленно двигаться вначале одной ногой, а затем другой вперед, для того чтобы почувствовать сноуборд под ногами. Подводящие упражнения: передвижение с одной пристегнутой ногой для привыкания к снаряжению и обучения подъему на бугельном подъемнике.

Прыжки на месте и развороты на сноуборде. На ровной площадке, подпрыгнув вверх, необходимо пытаться сначала повернуть сноуборд на 30, 45 и 90 градусов в обе стороны, а затем развернуть сноуборд на 180 и 360 градусов.

Обучение начальной стойке и остановке

Основная стойка. Голова направлена в сторону движения, спина прямая, плечи развернуты в сторону движения (такое положение плеч необходимо для начального обучения), ноги немного согнуты, колени

разведены в стороны. Бедра должны свободно ходить вдоль поперечной оси сноуборда и параллельно согнутым коленям. Центр тяжести смещен к передней ведущей ноге. Руки необходимо держать перед собой немного разведенными в сторону. Нужно приучать себя всегда смотреть в долину по ходу движения.

**Остановка.** Для того чтобы остановиться, необходимо развернуть сноуборд перпендикулярно склону. Для начала это упражнение можно делать в прыжке. При этом нужно развернуть корпус и, прежде всего, плечи. Вес тела сконцентрирован на передней ведущей ноге. Задняя поворачивающая нога разворачивает сноуборд перпендикулярно линии ската. На жестком снегу необходимо немного надавить на верхний по склону передний или задний кант.

**Упражнение "Стойка-остановка".** В основной стойке на ровной площадке до 10 градусов (движение вниз по линии ската с остановками вправо и влево с помощью тренера (тренер поддерживает за одну руку)). Если нет подходящего рельефа для обучения, тогда можно делать данное упражнение на косом спуске. На траверсах вправо и влево необходимо разворачивать сноуборд перпендикулярно склону, немного надавливая на верхний кант. В процессе обучения нужно тренировать надавливание на передний и задний кант поочередно. Упражнение считается до конца доработанным, когда происходит идеальная остановка, как на заднем, так и на переднем канте. В этом упражнении изначально закладывается основа правильных поворотов и не делается упор на соскальзывание. Подводящее упражнение: движение с вытянутыми руками для отработки правильной стойки.

#### Обучение безопасному падению

**Падение вперед.** При падении вперед необходимо ноги согнуть в коленях, а руки выставить перед собой. Опорными точками при падении вперед служат руки, колени и сам сноуборд. Безопасное падение выполняется как можно ближе к креплениям сноуборда. Со стороны падение похоже на складывающуюся телескопическую палку.

**Падение назад.** При падении назад нужно ноги согнуть в коленях и упасть на бок. Подбородок прижат к груди. Гуфи обычно падают на правый бок, а регуляры на левый. Если падение происходит все-таки на спину, тогда, падая, необходимо имитировать движения кувырка назад. Опорные точки при падении назад - боковая часть таза и сам сноуборд.

#### Обучение основам резаного поворота

**Соединение остановок через стойку.** Для соединения остановок необходимо развернуть сноуборд на 45 градусов, относительно линии ската. В процессе движения вниз нужно повернуть сноуборд 45 + 45 +

45 градусов, опираясь на всю скользящую поверхность ("поворот на плоской доске"). Во время остановки на последнем 45 градусном развороте можно немного надавить на верхний передний или задний кант. Подводящие упражнения: инструктор уменьшает степень страховки.

**Упражнение "прыжок в стойку".** В прыжке нужно развернуть сноуборд

вниз по склону по линии ската, набрать скорость и, затем снова развернуть сноуборд, но уже перпендикулярно склону, и остановиться. Остановку необходимо делать поочередно вправо и влево.

Упражнение "боковое соскальзывание". Немного уменьшается опора на верхний кант (раскантовка), и сноуборд начинает соскальзывать. Затем увеличивается опора на верхний кант (закантовка) и сноуборд останавливается. Упражнение необходимо делать спиной и лицом к склону поочередно. Не стоит акцентировать много внимания на это упражнение, так как дальнейшее обучение резаному повороту будет основано на уменьшении бокового соскальзывания.

Упражнение "прыжки на канте". На косом спуске, нужно опираясь на верхний кант загрузить переднюю ведущую ногу. Затем прыгать, перемещая только заднюю ногу. Руки вытянуты вперед для отработки правильной начальной стойки. Для того чтобы не набирать скорость, амплитуда заноса пятки должна быть большой. Прыжки делаются сериями: 2, 4, 6 и 8 прыжков. При выполнении упражнения нужно не разгоняться и тормозить после 2-х прыжков, 4-х прыжков и т.д.

Подводящие упражнения: для контроля верхнего канта и лучшей работы коленей выполняются приседания на косом спуске. Встав в основную стойку нужно выполнить по 3 приседания в одну сторону, а затем 3 приседания в другую.

Упражнение "перекантовка". Обучение плоскому ведению сноуборда.

Свободное скольжение. Для обучения свободному скольжению можно использовать упражнение "присесть-встать". Сноуборд разворачивается по линии ската. Торможение происходит за счет приседания и поворота сноуборда на всей скользящей поверхности поперек склона. Далее нужно выпрямиться и снова повернуть сноуборд по линии ската. Сноуборд поворачивает за счет выталкивания из приседа. Руки необходимо держать прямыми впереди для отработки правильной основной стойки. Подводящие упражнения: страховка тренера за руку и, затем тренер уменьшает степень страховки.

Упражнение "змейка". Для начала можно делать упражнение с вытянутыми руками. Стоя в начальной стойке необходимо двигаться вниз по линии ската. Нужно немного подпрыгнуть, не отрывая переднюю ведущую ногу от снега, делать повороты задней "незагруженной" ногой. Упор приходится на переднюю ногу.

Контрольные упражнения

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле.

Соревновательная подготовка

Участие в 3-6 соревнованиях по сноуборду в своей группе, внутри школьные соревнования, в городских соревнованиях.

Элементы техники горнолыжного спорта. Параллельное ведение лыж.

Повороты на параллельных широко идущих лыжах применяются во всех дисциплинах горнолыжного спорта. Достичь этого с определенным уровнем стабильности весьма непросто. В процессе любого поворота ноги движутся в разных направлениях наружная поворачивает внутрь, в то время как внутренняя вращается наружу (относительно оси симметрии тела). Поэтому удержать и вести лыжи параллельно технический навык, требующий отработки. Лыжи ведутся параллельно даже в поворотах, требующих небольшого перенаправления при входе в поворот. Скоростные преимущества параллельного ведения лыж очевидны, обе лыжи загружены и вовлечены в резание плавных, более быстрых, дуг.

Параллельные голени и колени. Угол закантовки создается в основном наклоном тела с выпрямленной внешней ногой. Вытянутая, но незаблокированная в коленном суставе, «прямая» внешняя нога создает эффективное, с точки зрения биомеханики, положение, которое позволяет выдерживать значительные силы, действующие на спортсмена в современных поворотах. Такое положение внешней ноги переносит основную нагрузку с суставов и мышц на костный каркас тела, что в значительной мере снижает травматизм. Наклон, смещение внутрь с параллельными голени, позволяет центру масс спортсмена продвигаться по более короткому спрямленному пути при прохождении трассы. Комбинация параллельных голеней-коленей и параллельного ведения лыж дает возможность резать обеим лыжам. Все это приводит к значительному увеличению скорости.

Загрузка внутренней лыжи. Загрузка внутренней лыжи эффективна и дает прирост скорости только при параллельном ведении лыж на протяжении всего поворота. Ведущие спортсмены поддерживают приблизительное соотношение давления на внешнюю лыжу к давлению на внутреннюю 80:20 — в слаломе-гиганте и 70:30 — в слаломе, только в начальной стадии поворота. В процессе поворота это соотношение меняется. Обычно поворот начинается над линией падения склона с почти 90% давления на внешней лыже. По мере входа в линию падения склона внутренняя лыжа начинает нести большую нагрузку, не только помогая поддержанию бокового равновесия, но и активно участвуя в резании дуги поворота. Загрузка внутренней лыжи эффективна и дает прирост скорости только при параллельном ведении лыж на протяжении всего поворота.

Техническая подготовка горнолыжника включает в себя изучение техники приемов и методов их освоения. Все разнообразие спусков на лыжах можно разделить на три основные группы: свободные спуски, спуски с торможением и спуски поворотами. Упрощенно их называют спуски, торможения и повороты. Они отличаются механизмом взаимодействия лыж со снегом. В свободных спусках прямо и наискось по склону продольная ось лыж совпадает с направлением движения. Торможения осуществляются одной или сразу двумя лыжами, поставленными на кант под углом или поперек направления движения. Повороты в зависимости от способа осуществляются либо чистым скольжением (например, поочередным

переступанием), либо в сочетании элементов скольжения и торможения при смещении лыж под углом друг к другу, либо скольжением на параллельных лыжах с угловым смещением носков и пяток, а зачастую и с боковым проскальзыванием лыж. В каждом из способов много нюансов. Выделяя главные элементы, можно создать довольно простую схему их классификации, что облегчает обучение. Осваивая технику спусков и поворотов, следует помнить, что она зависит от скорости и рельефа, длины и кривизны поворотов, от постоянно меняющихся условий спуска. Так, например, в частых, коротких поворотах или на мелких буграх тело не успевает изменять своего общего наклона, как это имеет место на полных, длинных дугах и на больших буграх.

Носки лыж на одном уровне. Положение лыж с находящимися практически на одном уровне носками помогает обеспечить параллельное ведение и раннее начало резания дуги. Минимальная продольная разножка поддерживает корпус и ноги в одной плоскости на протяжении почти всего поворота. Это наиболее естественное и стабильное, с точки зрения биомеханики, положение тела, напоминающее стойку скоростного спуска, - наиболее эффективное в горных лыжах.

Пересечение «под» и «над» происходят одновременно. В современной технике в стадии сопряжения поворотов используются оба типа пересекающих движений. Пересечение «над» - прохождение центра массы спортсмена над лыжами в направлении центра следующего поворота. Это движение преобладает в законченных поворотах слалома-гиганта и супер-гиганта на крутых участках трассы. Это движение менее выражено в современном слаломе.

Пересечение «под» - прохождение лыж под телом. Это движение вступает в игру в поворотах слалома-гиганта и супер-гиганта на участках средней крутизны. Пересечение «под» широко используется в современном слаломе. Оно обычно применяется в комбинации с разгрузкой вниз. Вне зависимости от вида пересечения, в современных поворотах используется вся лыжа.

Поворот обычно заканчивается с давлением на пятках лыж и начинается с давлением на их передней части. На самом деле в большинстве поворотов пересечение «над» и «под» происходит одновременно, обеспечивая перемещение центра массы вперед и в горизонтальном плане. Пересечения «над» и «под» при переходе в новый поворот обеспечивает раннюю закатовку.

Разгрузка вниз используется во всех дисциплинах как метод разгрузки лыж позволяющий им проходить под телом для перехода в новый поворот. Применение этого приема создает так называемый виртуальный бугор между поворотами. Спортсмен как бы подтягивает под себя ноги таким же образом, как если бы он переезжал через бугор в стадии сопряжения поворотов и

выпрямляет их в поворот так, будто это впадина между буграми. Комбинация разгрузки вниз и пересекающего «под» движения эффективна в поворотах на склонах средней крутизны. Такая комбинация обеспечивает

раннюю закатовку и резание дуги обеими лыжами, благодаря чему значительно повышается скорость прохождения средних по сложности участков.

Ранняя закатовка. Современные повороты гиганта и слалома представляют собой не совершенные дуги окружности, а скорее напоминают по форме размашистую запятую. Основное изменение направления в повороте происходит над линией падения склона. Поэтому и резание дуги тоже должно начинаться до пересечения спортсменом линии падения склона. Это позволяет спортсмену ускориться на выходе из линии падения, выполняя 70% поворота до фактического прохождения ворот. Для обеспечения этого лыжа должна быть закатована на самой начальной стадии поворота. Хорошо синхронизированные пересекающиеся движения в комбинации с выпрямлением и заклоном смещают тело внутрь поворота прежде, чем создается значительное давление на внешнюю лыжу. Раннюю закатовку и «заваливание внутрь» на начальной стадии поворота разделяет весьма тонкая грань. Тем не менее, ведущие спортсмены почти всегда тонко чувствуют это различие и идут именно «на грани».

Давление в линии падения склона. Для поддержания скорости и тем более для ускорения при выходе из поворота лыжи должны быть загружены над линией падения склона, или, по крайней мере, при входе в нее. Такой момент загрузки лыж влияет в большей степени на повороты гиганта и супер-гиганта, но и в слаломе может давать выигрыш во времени.

Когда техника или элементы техники обеспечивают лучшее время на трассе, они безоговорочно принимаются и используются другими спортсменами. Вышеприведенные элементы, характерны для современной техники горнолыжного спорта и тесно взаимосвязаны. Большинство из них может быть эффективно использовано только при условии того, что остальные элементы также присутствуют в техническом арсенале спортсмена. Комбинация всех элементов, выполненная в соответствующей последовательности, создает атлетичную, динамичную, мощную и в то же время грациозную современную технику.

Техника слалома-гиганта является основой и включает в себя общие элементы техники, используемые как в слаломе, так и в скоростных дисциплинах. Выполнение чистых резаных поворотов слалома-гиганта — это то, к чему стремились спортсмены и тренеры в течение двух последних десятилетий. Для резания дуги поворота, лыжник должен поставить лыжу на кант путем выполнения последовательности технических элементов, обычно называемой закатовкой. Закатовка может быть выполнена, как путем ангуляции колена и бедра, так и путем наклона или смещения тела внутрь поворота заклоном. В широком смысле заклон — это отклонение тела лыжника от его вертикальной оси, это движение всего тела вперед и внутрь в направлении центра будущего поворота. Заклон отличается от обычного наклона всего тела (плеч и корпуса) тем, что при заклоне спортсмен держит бедра и плечи выровненными параллельными друг другу. Незначительное опрокидывание плеч внутрь поворота может вызвать перенос большей части

веса на внутреннюю лыжу в начале поворота, что в результате приведет к проскальзыванию лыж. Заклон, выполненный своевременно и четко, — это весьма сложный навык, для мастерского овладения которым требуется время и определенный километраж.

Для каждой скорости и радиуса поворота существует критический угол закантовки, после превышения, которого лыжа уже не держит. Как и любой другой элемент современной техники, заклон основывается на ряде фундаментальных компонентов.

Укол палкой. В определенной степени игнорируемый и зачастую считающийся ненужным в слаломе-гиганте, укол палкой по-прежнему остается существенным элементом современной техники и используется большинством высококвалифицированных спортсменов в законченных поворотах на крутых участках трассы. Укол палкой инициирует движение распрямления, а также содействует последующему продвижению центра масс вперед и внутрь в направлении центра будущего поворота.

Распрямление. Это понятие относится в основном к распрямлению «новой» внешней ноги, которая была согнута при завершении предыдущего поворота. Несмотря на то что ноги распрямлены, ни бедра, ни коленные суставы не распрямлены полностью до стадии закрепощения. Распрямление внешней ноги необходимо для выполнения правильного заклона и достижения достаточного смещения лыж.

Продвижение-опережение. Под этим понятием имеется в виду движение центра масс в направлении центра будущего поворота. Комбинация распрямления и продвижения позволяет спортсмену начать новый поворот в положении правильного заклона с выровненными бедрами-плечами и распрямленной внешней ногой.

Главными задачами тренировок являются изучение и совершенствование техники в видах горнолыжного спорта, развитие необходимых физических и волевых качеств спортсмена, а также освоение тактических приемов ведения спортивной борьбы.

К вопросам тактики в горнолыжном спорте относятся:

- умение дифференцировать склоны по крутизне, изменчивости рельефа, состоянию снегового покрова и на основании этого определять траекторию и скорость движения, применение тех или иных элементов техники (скольжения, бокового или углового смещения, опережений и т. п.);
- умение по поставленным фигурам определять дистанцию между воротами, характер их размещения (по скату, наискось, поперек склона и по вертикали), их ритмичность, плотность, чтобы на основании этого конкретизировать свои действия;
- развитое ощущение оптимальной скорости спуска на отдельных отрезках, гарантирующей их успешное прохождение с определенной степенью риска, учет уровня тренированности, физического и психологического состояния и предшествующей стабильности результатов;
- рациональное распределение усилий по попыткам и по участкам

дистанции с учетом своей выносливости и конкурентоспособности;

- умение запоминать трассы по всей длине, трезво оценивая наиболее простые и трудные участки;

- способность по возможности «растягивать» ритмичную постановку отдельных ворот до усредненного ритма данной трассы и кривизны поворотов.

Тактику спуска определяет конкретная обстановка на трассе. Сложные участки, на которых велика возможность падения, требуют особого внимания. Это естественно ведет к лимитированию скорости, к поиску наиболее приемлемого варианта преодоления данного отрезка. Особенно это важно на скоростном спуске, где падение не только приводит к поражению, но подчас и к травме.

Улучшать спортивные результаты горнолыжник может по двум основным направлениям:

совершенствованием контакта лыж со снегом за счет улучшения элементов скольжения; выбором лучшей траектории движения по трассе.

Говоря о первом направлении, надо помнить, что плоское скольжение с точки зрения скорости предпочтительнее резаного - оно совершается с меньшим напряжением мышц и минимальными деформациями снега, т. е. с меньшими потерями. Плоскорезаное скольжение занимает, золотую середину.

Что касается оптимальной траектории, то ею будет та, которая позволяет максимально использовать техническое мастерство и темперамент спортсмена. Темперамент иногда проявляется в агрессивной тактике с заметными колебаниями скорости, а иногда в спокойной манере, при более равномерной скорости скольжения, это зависит от индивидуальности спортсмена.

Техническая и тактическая подготовка составляет одно целое. Отдельное и пристальное внимание в рамках многолетней Программы необходимо уделять методической части тренировок в различных видах горнолыжного спорта и психологической подготовке занимающихся.

#### Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического



воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В процессе психологической подготовки у спортсменов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»;
- высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе; выдержка и самообладание;
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего СОСТОЯНИЯ;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

Спорт – «спорт лиц с поражением ОДА» - горнолыжный спорт и сноуборд, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решения, воспитание воли. Психические процессы, характерные для деятельности горнолыжников: переключение, подвижность и распределение внимания, двигательная память, оперативное мышление, а так же гибкость и быстрота мышления (принятия решения), среди волевых качеств особенно выделяется решительность и смелость.

Средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

ВЕРБАЛЬНЫЕ (словесные) лекции, беседы, доклады. Идеомоторная,

аутогенная и психорегулирующая тренировки.

**КОМПЛЕКСНЫЕ** всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

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

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса.

Перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать, как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. Задача психологической подготовки на тренировочном этапе и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного спортсмена, о том, что ему еще осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

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

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену

приходится преодолевать трудности, которые в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному - от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

#### 15. Учебно-тематическое планирование (таблица 25).

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

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

Таблица 25 – Учебно- тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по	≈13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта«спорт

	спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»			лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата»	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных

				нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный



				продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий



учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по горнолыжному спорту, лыжным гонкам, плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях горнолыжным спортом и другие. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики вида спорта;
- знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля;
- знание вопросов профилактики травматизма.

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

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» относятся:

- на спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

- порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

- в случае недостаточного для формирования групп спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и (или) тренерского состава, допускается объединение лиц разных функциональных

групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

При организации спортивной деятельности среди лиц с поражением ОДА характерным является длительно существующий стереотип гиподинамии, значительно снижающий адаптивные возможности и искажение работы кардиореспираторной системы в результате невозможности или ограничения произвольной вертикализации. Большая часть лиц со спинальными поражениями ограничена в освоении новых видов двигательной активности в положении сидя и полулежа.

Врожденное отсутствие конечностей или последствия ампутации приводит к искажению основных локомоций из-за нарушения балансировочных реакций тела, что приводит к дополнительным тратам энергии на поддержание равновесия. Также искажается схема тела в результате отсутствия части периферического отдела двигательного анализатора ампутированных конечностей. Компенсаторные позы при выполнении основных локомоций или спортивных действий требуют дополнительных специальных видов тренировок для достижения оптимального результата.

У лиц с поражением опорно-двигательного аппарата нарушен весь ход моторного развития, что естественно оказывает неблагоприятное воздействие на формирование нервно-психических функций. Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Поражение опорно-двигательного аппарата влечет за собой, как правило нарушение физического и психического развития, появляются различные двигательные компенсации и вторичные деформации, которые усугубляют неблагоприятное влияние недоразвития и ампутации. Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на коррекцию нарушений психомоторного развития и формирования двигательных компенсаций, на мобилизацию подвижности в сохраненных суставах и развитии силы мышц сохранившихся сегментов недоразвитых конечностей.

С учетом особенностей двигательных нарушений, непосредственно связанных со спецификой заболевания, выделим задачи двигательной реабилитации детей с церебральным поражением:

- нормализация дыхательной функции;
- тренировка удержания головы; поворотов туловища; ползания на четвереньках; сидения; стояния; ходьбы; коррекция осанки;
- нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей;
- коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук; коррекция сенсорных расстройств;
- профилактика и коррекция контрактур;
- активизация психологических процессов и познавательной деятельности.

Очень часто у лиц с церебральным поражением нарушена речь.

Тяжесть речевых, психических, двигательных нарушений довольно широко варьируется, резко повышен мышечный тонус. По двигательному дефекту различают три степени тяжести церебральных поражений:

- легкая – физический дефект позволяет передвигаться, иметь навыки самообслуживания;
- средняя – нуждаются в частичной помощи окружающих при движении, самообслуживании;
- тяжелая – целиком зависят от окружающих.

При этом задачи двигательной реабилитации должны решаться в совокупности с образовательными, воспитательными и коррекционными задачами.

Для лиц с поражением ОДА характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Неоптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей по сравнению с относительно здоровыми лицами истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении новых двигательных действий. Характеристика патологий лиц с поражением ОДА приведена в таблице 26.

Таблица 26 – Характеристика патологий лиц с поражением ОДА

Патологии опорно-двигательного аппарата	
церебральное	спинальное
Нарушение постуральных рефлексов, мышечного тонуса, опороспособности, равновесия; нарушения вертикальной позы, локомоции, точностных движений рук, координации микро- и макромоторики; нарушение мышечно-суставного чувства, ощущения положения собственного тела и его частей и ориентировки в пространстве; дисгармоничность физического развития; мышечная гипотрофия, спастичность и ригидность мышц, контрактуры, остеопороз; нарушение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем; заболевания внутренних органов. Остеохондроз позвоночника.	Полная или частичная утрата движений, чувствительности; расстройство функций тазовых органов, нарушение уродинамики; нарушение вегетативных функций, пролежни; тромбоз глубоких вен; остеопороз.
Нарушение зрения, слуха, интеллекта, речи; низкая работоспособность, эмоциональная неустойчивость.	При вялом параличе – атрофия мышц, при спастическом – спастичность мышц, тугоподвижность суставов, контрактуры. При высоком (шейном) поражении – нарушение дыхания, недостаточность гемодинамики,

	терморегуляции; нарушение обменных процессов.
--	---

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо большего времени.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов отмечаются в первые 2-3 года специализированной подготовки. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать возрастные особенности.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты. В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

С 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками,

соответствующими уровнем функциональной готовности учащихся.

#### Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

1. Структура рабочей программы тренера-преподавателя;
2. Титульный лист;
3. Пояснительная записка;
4. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
5. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;
6. Содержание рабочей программы тренера-преподавателя;
7. Титульный лист (на бланке Организации);
8. Гриф согласования с руководителем Организации;
9. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
10. Пояснительная записка;
11. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
12. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
13. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
14. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

15. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

16. План по месяцам;

17. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- обеспечение (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) наличия:
  - тренировочного спортивного зала;
  - тренажерного зала;
  - раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (Приложение 7 к федеральному стандарту);
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Таблица 27 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – горнолыжный спорт I, II, III функциональные группы).



№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный для прыжков	штук	10
2.	Батут	штук	1
3.	Беговая дорожка	штук	3
4.	Беспроводная система хронометража	комплект	1
5.	Бревно гимнастическое	штук	1
6.	Брусья гимнастические	штук	1
7.	Велоэргометр	штук	3
8.	Вешки (диаметр 27 мм высота 55 см, цвет – красный)	штук	20
9.	Вешки (диаметр 27 мм, высота 180 см, цвет – красный)	штук	40
10.	Вешки (диаметр 27 мм, высота 180 см, цвет – синий)	штук	40
11.	Вешки (диаметр 27 мм, высота 55 см, цвет – синий)	штук	20
12.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
13.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
14.	Дальномер для постановки трассы для супер-гиганта и скоростного спуска	штук	2
15.	Бур ручной аккумуляторный с батареей и зарядным устройством	комплект	2
16.	Дрель электрическая	штук	1
17.	Жилет с отягощением	штук	6
18.	Канат координационный с крепежным устройством	штук	2
19.	Канторез	штук	2
20.	Кисточка (диаметр 30 мм, цвет – красный)	штук	20
21.	Кисточка (диаметр 30 мм, цвет – синий)	штук	20
22.	Коврик гимнастический	штук	6
23.	Парафины для различных температур	комплект	18
24.	Скребки для подготовки лыж (3мм, 5мм)	комплект	12
25.	Ускорители для различных температур	комплект	18
26.	Щетки с различным ворсом	комплект	6
27.	Конус разметочный, резиновый	штук	30
28.	Конь гимнастический	штук	1
29.	Координационная лестница	штук	2
30.	Крупный алмазный брусок	штук	2
31.	Легкоатлетический барьер	штук	10
32.	Лента для ограждения трасс	метр	1000
33.	Лыжи горные	пар	12
34.	Мат гимнастический	штук	6
35.	Мелкий алмазный брусок	штук	2
36.	Мостик гимнастический	штук	1
37.	Координационная платформа («Босу»)	штук	6
38.	Мяч гимнастический (65 см, 75 см)	штук	6
39.	Роторные щетки с различным ворсом	комплект	1
40.	Напильник крупной величины зубьев	штук	6
41.	Напильник мелкой величины зубьев	штук	6

42.	Напильник средней величины зубьев	штук	6
43.	Направляющая для напильника (уголок) 86°	штук	2
44.	Направляющая для напильника (уголок) 87°	штук	2
45.	Направляющая для напильника (уголок) 88°	штук	2
46.	Направляющая для напильника (уголок) 89°	штук	2
47.	Направляющая для напильника (уголок) 90°	штук	2
48.	Палка гимнастическая	штук	6
49.	Палка горнолыжная	пар	12
50.	Переключатель гимнастическая	штук	1
51.	Полотно нетканое «Фиберлен»	упаковок	6
52.	Полотно нетканое «Фибертекс»	упаковок	6
53.	Прибор для заточки скребков	штук	1
54.	Радиа с зарядным устройством	штук	6
55.	Роликовые коньки	пар	3
56.	Рулетка для постановки трассы слалома 15 м	штук	2
57.	Рулетка до 15 м	штук	1
58.	Рулетка до 30 м	штук	1
59.	Сверло для снега 32 мм	штук	2
60.	Сверло для снега 35 мм	штук	2
61.	Свисток	штук	1
62.	Секундомер	штук	1
63.	Скалка гимнастическая	штук	6
64.	Скамейка гимнастическая	штук	5
65.	Скамья для жима	штук	2
66.	Скамья для пресса	штук	2
67.	Сменный фильтр для защитной маски	комплект	2
68.	Снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс (типа ратрак)	штук	1
69.	Снегоход	штук	1
70.	Средний алмазный брусок	штук	2
71.	Станок для заточки кантов	штук	1
72.	Станок для подготовки лыж (тиски)	штук	3
73.	Стенка гимнастическая	штук	2
74.	Стойка под штангу	штук	2
75.	Стол для подготовки лыж	штук	3
76.	Термометр	штук	2
77.	Утюг для подготовки лыж	штук	3
78.	Фишка разметочная плоская	штук	20
79.	Флаг, размер 50x75 см, цвет красный	штук	40
80.	Флаг, размер 50x75 см, цвет синий	штук	40
81.	Штанга для конусов для постановки трассы	штук	30
82.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	2
83.	Ящик для инструментов	штук	2

Таблица 28 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – сноуборд II, III функциональные группы).

84.	Батут	штук	1
85.	Бревно гимнастическое	штук	1
86.	Брусья гимнастические	штук	1
87.	Вешка диаметр 25 мм, высота 160 см, цвет красный	штук	30
88.	Вешка диаметр 25 мм, высота 160 см, цвет синий	штук	30
89.	Вешка диаметр 27 мм высота 55 см, цвет красный	штук	30
90.	Вешка (штанга) диаметр 27 мм, высота 55 см, цвет синий	штук	30
91.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
92.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	2
93.	Снегоуплотнительная машина (ратрак/снегоход) с комплектом приспособлений для прокладки трасс для сноуборда	штук	1
94.	Дальномер (рулетка)	комплект	1
95.	Доска для сноуборда	штук	6
96.	Дрель (бур) аккумуляторная	комплект	1
97.	Жилет с отягощением	штук	6
98.	Измеритель скорости ветра	штук	1
99.	Калитка стартовая	штук	1
100.	Канат с флажками для ограждения трасс	метр	1000
101.	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
102.	Кисточка диаметр 30 мм, цвет красный	штук	20
103.	Кисточка диаметр 30 мм, цвет синий	штук	20
104.	Парафины для различных температур	комплект	18
105.	Оборудование для хронометража	штук	1
106.	Скребки для подготовки лыж и сноубордов (3мм, 5мм)	комплект	6
107.	Ускорители для различных температур	комплект	18
108.	Щетки с различным ворсом для подготовки лыж и сноубордов	комплект	2
109.	Конь гимнастический	штук	1
110.	Крепления для сноуборда	комплект	6
111.	Мат гимнастический	штук	6
112.	Мостик гимнастический	штук	2
113.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
114.	Роторные щетки с различным ворсом	комплект	1
115.	Перекладина гимнастическая	штук	1
116.	Полотно нетканое «Фиберлен»	упаковок	6
117.	Полотно нетканое «Фибертекс»	упаковок	6
118.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
119.	Пояс утяжелительный	штук	6
120.	Прибор для заточки скребков	штук	1
121.	Рации	комплект	4
122.	Сани спасательные	штук	2
123.	Секундомер	штук	1
124.	Скакалка гимнастическая	штук	6
125.	Скамейка гимнастическая	штук	2
126.	Скейтборд (роликовый) или лонгборд (роликовый), или маунтинборд	штук	6
127.	Сменные фильтры для защитной маски	комплект	1

128.	Снегоход	штук	1
129.	Стаби (маленькие вешки для постановки трассы)	штук	100
130.	Станок для заточки кантов сноуборда	штук	1
131.	Станок для подготовки сноубордов	штук	1
132.	Стенка гимнастическая	штук	8
133.	Термометр для определения температуры снега	штук	1
134.	Термометр наружный	штук	2
135.	Утюг для подготовки лыж и сноубордов	штук	2
136.	Утяжелители для ног	комплект	6
137.	Утяжелители для рук	комплект	6
138.	Флаг на древках для разметки трасс для сноуборда красный и синий	штук	100
139.	Шейптул	штук	6
140.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
141.	Шуруповерт аккумуляторный	штук	1

#### 18. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Приказом от 19 октября 2021 года N 734 «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре».

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 No 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный No 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от от 27.04.2023 No 362н, Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта" (Зарегистрирован 27.05.2022 № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 No 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный No 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 363н "Об утверждении профессионального стандарта "Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта" (Зарегистрирован 29.05.2023 № 73527).

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Аграновский М А. Горнолыжный спорт - М. ФиС, 1980

2. Адамов Ю.В Горнолыжный спорт - М. ФиС, 1986
3. Васильева В.В. Физиология человека - М. ФиС, 1984
4. Гужановский А. А. Основы теории и методики физической культуры – М. ФиС, 1986
5. Жубер Ж. Горные лыжи-техника и мастерство - М. ФиС, 1983
6. Жубер Ж. Современный горнолыжный спорт - М. ФиС, 1980
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры - М. ФиС, 2022
8. Матвеев Л. П Теория спорта и её основные аспекты - М. ФиС, 12023
9. Зимкин Н. В. Физиология человека - М. ФиС, 1979
10. Зырянов В. А. Техника горнолыжного спорта - М. ФиС,
11. Кишенков Б В. Быстрее ветра - М. ФиС, 1979
12. Ремизов П. П. Самоучитель горнолыжника - М. ФиС, 1978
13. Ростовцев Д. Е. Зеркало скорости - М. Молодая гвардия, 1984
14. Ростовцев Д. Е. Горнолыжный спорт - М. ФиС, 1982
15. Ростовцев Д. Е. Подготовка горнолыжника - М. ФиС, 1987
16. Энциклопедический сноубордиста / В.И. Данилин. М.: Просвещение, 2004 187 с.
17. Физиология человека / под ред. Н. В. Зимкина. - М. : ФиС, 1970
18. Организация физической культуры / М. Ф. Бунчук. - М.: ФиС, 1972.
19. Тренеру о подростке / В. Волков. - М. : ФиС, 1973.
20. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. - М.: ФиС, 1970
21. Заберин К.Л. На горе, как на волне: историческое торжество сноуборда  
// Спортивная жизнь России. №1; 12 2007 с. 10-12.
22. Иванова А.Л. Исповедь начинающей сноубордистки. Соло на доске //Share. №2. 10 2005 с. 121-125.
23. Нудин А.М. Экипировка для катания // Доски. №6. 8.2004. с. 16
24. Иваненко А.Г. История сноуборда // Доски. №8; 4.08.2002. с. 28-30.
25. Карпова О.П. Экстремальные виды спорта как модель адаптации в  
условиях психоэмоционального стресса / Под ред. О.П. Карповой. Харьков: Спорт
26. Правила вида спорта «Сноуборд» 2022.г. (утв. приказом Минспорта РФ от 26.04.2022 N 386)
27. Единая всероссийская спортивная классификация - М., 2023-2026 г. г.
28. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1084"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА"

## Интернет ресурсы

1. : [www.cpisra.org](http://www.cpisra.org) Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом
2. [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru) Паралимпийский комитет России
3. [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) РУСАДА:
4. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации
5. <http://mst.mosreg.ru/>- Министерство физической культуры и спорта Московской области.
6. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
7. [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org) - Международный паралимпийский комитет
8. <https://test-trener.ru> - Сайт непрерывного образования тренеров
9. [www.ipc-alpineskiing.org](http://www.ipc-alpineskiing.org) - Комитет по горнолыжному спорту Международного паралимпийского комитета

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»  
(дисциплина – горнолыжный спорт).

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>1. Гипертонус мышц («b 735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифидии и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»):</p>

		<p>значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедра и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>
Группа II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b 735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): умеренные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифидаи прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием</p>



	соревнованиях	<p>технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц («b 735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парепарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая</p>

		<p>детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (не полное нарушение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифидаи прочих заболеваний, с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>
--	--	---