

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО АДАПТИВНОМУ СПОРТУ»

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

Протокол № _____
от «___» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
СОГБОУДО «Спортивная школа
по адаптивному спорту»

_____ М.А. Титова

Приказ № _____ – о от «___» _____ 2023 г.

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с интеллектуальными нарушениям»
(дисциплина лыжные гонки)

Разработчик

тренер-преподаватель Тихонов С.В.

Срок реализации программы
бессрочно
возраст обучающихся
от 9 лет

г. Смоленск

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спорт для людей с интеллектуальными нарушениями - это один из главных механизмов социализации и интеграции в общество. Начинается это с детства - именно через спорт ребята познают такие важнейшие ценности, как дружба, взаимовыручка, способность вместе достигать поставленной цели.

Развитие спорта лиц с интеллектуальными нарушениями должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Основными задачами системы адаптивного физического воспитания являются:

- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения обучающихся в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности, организация содержательного досуга;

- коррекция отклонений в развитии и здоровье обучающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика контрактур и нарушений опорно-двигательного аппарата, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;

- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;

- создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

По статистике людей с интеллектуальными нарушениями значительно больше, чем с другими ограниченными возможностями.

В 1992 г. спортсмены с нарушением интеллекта впервые приняли участие в соревнованиях Паралимпийских игр, которые прошли в Мадриде, в отличие от остальных видов программы, которые проводились в то же время в Барселоне. Соревнования проводились по легкой атлетике, плаванию и настольному теннису, на сегодняшний день они также входят в Паралимпийскую программу спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.

Признание Международным Паралимпийским комитетом (МПК) спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (далее - ЛИН), включение его в программу XIV Паралимпийских игр 2012 г. в Лондоне придало новый импульс развитию этого адаптивного вида спорта. Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина лыжные гонки)» (далее - Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 28.11.2022 № 1082 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

(зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 № 71674).

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Смоленской области и Российской Федерации и предоставление государственных услуг в области адаптивной физической культуры и спорта.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

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

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

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

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 N 678-р «О [Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года](#)»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта России от 28.11.2022 № 1082 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

- [Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года](#), утвержденной [распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020N 3081-р](#);

- [Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года](#), утвержденной [распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 N 3894-р](#);

- Приказ Минспорта России от 21.12.2022 № 1308 «Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

- Приказ Минспорта России от 3.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Цель Программы - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебнотренировочном процессе в

условиях многолетнего, круглогодичного процесса спортивной подготовки.

Задачи Программы:

- формирование и развитие спортивных способностей детей с интеллектуальными нарушениями;
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и социальном совершенствовании;
- формирование спортивной культуры обучающихся с интеллектуальными нарушениями, освоение ими ценностей физической культуры и спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление и поддержка детей с интеллектуальными нарушениями, проявивших выдающиеся способности в лыжных гонках;
- формирование у обучающихся принципов здорового образа жизни, нулевой терпимости к допингу;
- получение обучающимися теоретических знаний о лыжных гонках, правилах соревнований по лыжным гонкам «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

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

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

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Лыжные гонки относятся к одним из древнейших видов спорта. Они зародились в северной Европе. Лыжные гонки входят в программу Паралимпийских игр. Здесь проходят состязания между спортсменами в классическом и коньковом ходе. Существуют как индивидуальные, так и командные зачеты.

Соревнования по лыжным гонкам для лиц с интеллектуальными нарушениями проводятся по программе:

- Классический стиль - 7,5 км (масстарт) женщины;
- Классический стиль - 12,5 км (масстарт) мужчины;
- Классический стиль - 15 км юноши;
- Свободный стиль - спринт все категории;
- Свободный стиль - 2,5 км женщины, девушки;

Свободный стиль - 3 км все категории;
Свободный стиль - 5 км все категории;
Свободный стиль - 7,5 км мужчины, женщины;
Свободный стиль - 7,5 км (масстарт) женщины;
Свободный стиль 10 км мужчины, юноши;
Свободный стиль 12,5 км (масстарт) мужчины;
Свободный стиль - 15 км мужчины.

Эстафеты:

4 x 3 км - юноши, девушки, женщины;
4 x 5 км - мужчины, юноши, женщины;
4 x 7,5 км мужчины.

Классификация спортсменов с нарушением интеллекта

Критерии годности спортсмена с интеллектуальными нарушениями, проходящим спортивную подготовку в соответствии с Программой определяют в соответствии с информацией, размещенной на официальном сайте Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями: <https://www.rsf-id.ru/dokumenty/godnost-i-klassifikatsiya.html>.

Информация постоянно обновляется и дополняется.

Группа, к которой относится обучающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей обучающегося, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной.

Всех спортсменов с интеллектуальными нарушениями рекомендуется относить к группе III по степени функциональных возможностей (бывают исключения). К III группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для лыжных гонок, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях, но требуется рассмотрение каждого случая в индивидуальном порядке.

Направленность программы: спортивная подготовка.

Форма освоения: очная.

Программа рассчитана для обучающихся, начиная с возраста 9 лет. Она учитывает специфику спортивной подготовки лиц с интеллектуальными нарушениями и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья обучающихся, повышения функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в лыжных гонках, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

На этап начальной подготовки принимаются дети с интеллектуальными нарушениями в возрасте 9 лет,

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) подготовки

зачисляются обучающиеся с интеллектуальными нарушениями в возрасте 11 лет, **Этап совершенствования спортивного мастерства** формируется из обучающихся с интеллектуальными нарушениями в возрасте 13 лет,

Этап высшего спортивного мастерства формируется из обучающихся с интеллектуальными нарушениями в возрасте 15 лет,

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие личности и приобщение к здоровому образу жизни;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одаренных детей;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка резерва в сборные команды Российской Федерации и области
- содействие развитию видов спорта, культивируемых в Учреждении.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию групп подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и специфических особенностей обучающихся.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость (человек)
Лыжные гонки				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	7
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В Учреждении организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с расписанием,

утвержденным директором Учреждения.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице 2 в соответствии с утвержденным федеральным стандартом по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «лыжные гонки».

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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		
Спортивная дисциплина «Лыжные гонки»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-20	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	832-1040	1040-1248

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

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

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

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет не более:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия (тренировка) — основная форма обучения физическим упражнениям. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке спортсменов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

В содержание учебно-тренировочного занятия входит не только выполнение физических упражнений. Это сложная и многообразная деятельность обучающегося и тренера-преподавателя, которая проявляется в овладении новыми навыками и умениями, непосредственном выполнении упражнения, обсуждении, анализе и осмысливании выполняемых действий, контроле за состоянием своего здоровья, приобретении теоретических знаний и практического опыта.

Все перечисленные стороны содержания учебно-тренировочного занятия тесно взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга.

От правильности подбора средств и методов (содержания) в большей степени зависят воспитательно-образовательные результаты занятия.

Соотношение видов спортивной подготовки изменяется по мере повышения уровня тренированности.

Таблица 3

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-

тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины лыжные гонки				
Общая физическая подготовка (%)	45-51	40-45	21-27	15-19
Специальная физическая подготовка(%)	28-30	32-36	37-41	41-44
Техническая подготовка(%)	18-24	18-22	15-20	15-20
Тактическая подготовка(%)	1-5	2-3	1-2	0-2
Психологическая подготовка(%)	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	-	1-5	2-5	3-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4	1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	1-4	1-5	3-7

Учебно-тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий обучающегося. Каждая часть учебно-тренировочного занятия решает свои определённые задачи.

Подготовительная часть (разминка). В этой части происходит начальная организация занятия: тренер-преподаватель знакомит занимающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной учебно-

тренировочной работы в каждом отдельном занятии. Грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их "настрой" на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку, а затем комплекс общеразвивающих упражнений.

На подготовительную часть в занятии отводится 15-20 мин.

Средства вводной части — объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения, ходьба, замедленный бег, гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения с лёгкими отягощениями (гантелями, дисками от штанг, металлическими палками, набивными мячами). Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брус).

В **основной части** решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств. В тесной связи с решением специфических задач спортивной тренировки в основной части занятия, как и в других его частях, решаются и задачи нравственного и эстетического воспитания.

Для эффективного решения всех перечисленных задач в основной части могут применяться самые разнообразные физические упражнения, а также средства и методы воспитания тех или других качеств обучающегося.

По времени основная часть может длиться от 20 мин до 3 часов и более. Это зависит от квалификации обучающегося, целей и задач занятия. Средства основной части — классические (соревновательные) и специально-вспомогательные упражнения из различных видов спорта.

Задачами **заключительной части** является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия, задание на дом (по необходимости).

Наиболее характерные упражнения заключительной части — бег в умеренном темпе, ходьба, несложные гимнастические упражнения на расслабление мышц и осанку, висы на перекладине или шведской стенке, разгружающие позвоночник после занятий с отягощениями, упражнения на растягивание.

Очень важно при построении учебно-тренировочного занятия не только правильно подобрать упражнения, но и определить последовательность их выполнения в каждой его части и обеспечить оптимальные связи между ними.

Эффективность любого учебно-тренировочного занятия связана в первую очередь с правильной постановкой его задач. Первоначально с учетом задач занятия определяется и разрабатывается содержание основной части, а затем в соответствии с ним подбирается материал для подготовительной и заключительной частей. Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части урока. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеру- преподавателю необходимо максимально обеспечить меры безопасности, например:

- инструктаж занимающихся лыжными гонками;
- правила поведения при охлаждении и обморожении;
- четкое определение учебно-тренировочного времени и места тренировки для каждой группы;
- контроль за своевременной сменой тренировочной одежды и обуви;
- определение мест для сушки одежды и обуви.

Кроме того, тренер-преподаватель заранее должен знать свои действия в экстремальных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших, места оказания врачебной помощи и др.) и другие специфические особенности, которые могут возникнуть при проведении тренировок.

Существуют определённые требования к организации учебно-тренировочного занятия, которых должен придерживаться каждый занимающийся спортом.

1. Делать общую и специальную разминку в течение 15-20 мин.
2. Начинать занятия не ранее чем за 2 ч. после приёма пищи.
3. Заниматься в удобной спортивной одежде и обуви.
4. Не выполнять без разрешения тренера-преподавателя контрольные прикидки или сложные, ещё не освоенные упражнения с отягощениями.
5. Не отвлекаться и не отвлекать других во время занятий.
6. Строго выполнять план учебно-тренировочных нагрузок, указанных тренером-преподавателем.
7. Не допускать перерывов в учебно-тренировочных занятиях без уважительной причины.
8. В соответствии с индивидуальными возможностями стремиться к приобретению теоретических знаний по методике тренировки, физиологии, гигиене, самоконтролю, правилам соревнований.
9. Регулярно проходить медицинское обследование.

10. В соответствии с индивидуальными возможностями вести дневник учебно-тренировочных занятий.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей лыжных гонок «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» определяются Учреждением самостоятельно.

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и (или) тренерского-преподавательского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики дисциплины, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающихся при соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности проводятся:

Групповые занятия, в которых объединяются учащиеся одной нозологической группы (обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья по зрению, по слуху, с интеллектуальными нарушениями, с поражением ОДА);

Групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп, находящихся на одном этапе спортивной подготовки;

Инклюзивные занятия, в которых объединяются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья без нарушений состояния здоровья и физического развития;

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья из разных учебно-тренировочных групп разница в уровне их спортивной подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов.

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

На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие нарушения, позволяющие отнести их к лицам с интеллектуальными нарушениями, (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) для обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно –

тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Виды учебно-тренировочных мероприятий

Таблица 4

№	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			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	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	-	14	14	14

	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия пообщей и (или) специальной	-	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		

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем подготовленности..

2.3.3. Спортивные соревнования

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

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

Достижение высокого результата в спортивных соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определённом этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придаёт единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) спортивные соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в спортивных соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических

физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчёркивая ведущую роль системы спортивных соревнований в подготовке, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося.

Различают:

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

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях по лыжным гонкам «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

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

- соответствие нозологической группы инвалидности обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам по лыжным гонкам «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

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

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Спортивная дисциплина Лыжные гонки				
Контрольные	2	4	6	5
Отборочные	-	3	3	4
Основные	-	2	3	4

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

В годичном учебно-тренировочном цикле лыжников с интеллектуальными нарушениями также, как и у здоровых спортсменов, четко просматриваются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одноцикловой, двухцикловой и т.д.

Наиболее длительным периодом является **подготовительный**, состоящий из двух этапов - общеподготовительного и специальноподготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной формы лыжников. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме:

на

общеподготовительном этапе - 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная. У спортсменов с нарушениями интеллектуальных способностей рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых обучающихся.

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

а) *втягивающий общеподготовительный* - постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;

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

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

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

Специально-подготовительный этап состоит из следующих мезоциклов:

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

- перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;
- развитие скоростно-силовой выносливости, техники выполнения упражнений.

б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

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

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

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

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

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

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

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

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

(основной) период.

Соревновательный этап. На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

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

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

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

Режимы учебно-тренировочных нагрузок

У лиц с интеллектуальными нарушениями наблюдаются особенности в развитии двигательных способностей:

- 1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве, координации движений, ритма движений, дифференцировки мышечных усилий, пространственной ориентировки, точности движений во времени, равновесия;
- 2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%, быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10—15%, выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%, скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30%, гибкости и подвижности в суставах на 10—20%. Нарушения основных движений: неточность движений в пространстве и времени, грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий, отсутствие ловкости и плавности движений, излишняя скованность и напряженность, ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Возрастные требования.

Показатели физического развития лиц с интеллектуальными нарушениями уступают показателям физического развития сверстников по всем основным признакам. Уровень их двигательной подготовленности также ниже уровня физической подготовленности сверстников. Исходя из этого жестких возрастных требований к лицам, проходящим спортивную подготовку программой, не предусматривается. Однако, при формировании учебно-тренировочных групп рекомендуется принимать во внимание возрастные границы.

Максимальный возраст, занимающихся по программе спортивной подготовки не ограничивается.

Психофизические требования.

При подготовке обучающихся с интеллектуальными нарушениями важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества обучающихся:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Предельные учебно-тренировочные нагрузки.

Нагрузка в спортивной тренировке — это мера воздействия физических упражнений на организм обучающегося, определяющая степень преодолеваемых трудностей.

Нагрузки делятся:

по своему характеру — на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; *по величине* — на малые, средние, большие, предельные; *по направленности* — на способствующие развитию двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных и т.д.) или их компонентов (общая, скоростная или силовая выносливость), совершенствующих координационную структуру движений, на компоненты психической подготовленности или тактического мастерства; *по координационной сложности* - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации способностей, и

связанные с выполнением движений высокой координации;
по психической напряженности - на более или менее напряженные действия, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсмена.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию учебно-тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки: отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов, учебно-тренировочных занятий, дней, микро, мезо, макроциклов, периодов и этапов учебно-тренировочного года.

Выделяют так называемые внешнюю и внутреннюю стороны тренировочных и соревновательных нагрузок. *Внешняя сторона нагрузки* в наиболее общем виде может быть представлена показателями суммарного объема работы: общий объем нагрузки в часах, километрах, тоннах, число учебно-тренировочных занятий и дней, соревновательных стартов и т.д. Раскрыть эти общие характеристики внешней стороны нагрузки можно, выделяя ее частные характеристики. С этой целью определяют, например, процент интенсивной работы в общем ее объеме, соотношение работы, направленной на развитие отдельных качеств и способностей, соотношение средств общей и специальной подготовки и др. Для оценки внешней стороны нагрузки широко используют показатели ее интенсивности, к которым относятся: темп движений, скорость их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, величина отягощений при развитии силовых качеств, плотность выполнения упражнений в занятиях и т. п.

Внутренняя сторона нагрузки характеризуется реакцией организма на предлагаемую нагрузку. Здесь наряду с показателями, несущими информацию о срочном эффекте нагрузки (он проявляется, изменяя состояния функциональных систем непосредственно во время занятий и сразу после них), могут использоваться данные о характере и продолжительности периода восстановления.

Характеристики нагрузок с внешней и внутренней стороны тесно взаимосвязаны: увеличение объема и интенсивности тренировочной работы, ее усложнение и напряженность приводят к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления. Однако эта взаимосвязь проявляется в определенных пределах. Например, при одном и том же суммарном объеме работы, при одной и той же интенсивности влияние нагрузки может быть принципиально различным, так как при одних и тех же внешних характеристиках внутренняя сторона нагрузки может изменяться под влиянием самых различных причин, и прежде всего в связи с изменением функционального состояния организма.

Соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния лыжника, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательных и вегетативных функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у обучающихся разной подготовленности. У обучающихся высокого класса, при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Следует различать специфические и неспецифические нагрузки.

Специфичность нагрузки определяется ее соответствием главным показателям координационной структуре движений и особенностям функционирования основных систем организма, характеристикам соревновательной деятельности. Специфическая нагрузка является следствием применения соревновательных и специально-подготовительных упражнений. При определении степени специфичности упражнений нужно ориентироваться не только на внешнюю форму движений, но и на характер их координационной структуры, особенности функционирования мышц, вегетативные реакции организма на нагрузку.

Степень специфичности одних и тех же нагрузок различна у обучающихся разной квалификации, поэтому при определении критериев, по которым оценивается специфичность упражнений, нужно ориентироваться на основные факторы, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность соответствующего уровня обучающихся и конкретного атлета. Оценивая соревновательные нагрузки, необходимо учитывать число соревнований и стартов в них. Современная соревновательная деятельность лыжников высокого класса исключительно интенсивна. К таким параметрам соревновательных нагрузок лыжник может подойти через многие годы систематической, последовательной, и регулярной работы в области профессионального занятия лыжными гонками.

Большой объем соревновательной деятельности обусловлен не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в интегральной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата. Только в процессе соревнований обучающийся может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, которая во время учебно-тренировочных занятий была непосильной. Поэтому участие в соревнованиях следует рассматривать как средство максимального повышения тренированности.

Для многолетней подготовки лыжников с нарушением интеллектуальных способностей характерно неуклонное увеличение времени, отводимого на становление техники, улучшения общей и специальной физической подготовленности, с целью всестороннего развития и достижения возможно высокого уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей.

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

Нагрузки в учебно-тренировочном процессе имеют несколько видов:

Прямолинейно-восходящая динамика нагрузок. В этом случае происходит

постепенное повышение и объема, и интенсивности нагрузки одновременно, параллельно. Например, от занятия к занятию или с каждой неделей, месяцем тренировки. Как показывает практика, в первые годы тренировки возможны и целесообразны равномерные приросты объема до 30-45% в год, а интенсивности - до 15-20%.

Ступенчатая динамика нагрузок. Здесь рост нагрузок чередуется с относительной стабилизацией их на протяжении нескольких занятий. Это облегчает ход приспособительных процессов к учебно-тренировочной работе. В момент перехода от одной ступени к другой нагрузки возрастают более круто, чем при прямолинейной динамике. Такая форма динамики позволяет осваивать более значительные нагрузки.

Волнообразная - характеризуется постепенным повышением нагрузок с крутым нарастанием и последующим снижением их, затем эта «волна» воспроизводится вновь на более высоком уровне. Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузки. Каждая «волна» общей динамики нагрузки при этом как бы раздваивается на «волну» динамики объема и на «волну» динамики интенсивности, не совпадающих друг с другом во времени. Вначале происходит увеличение объема нагрузок, интенсивность растет в это время менее значительными темпами, затем, после некоторой стабилизации, объем начинает уменьшаться, интенсивность же возрастает. Такая тенденция нагрузок встречается в различных фазах, этапах и периодах учебно-тренировочного процесса. Выделяют «волны» нескольких категорий:

- а) малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах тренировки;
- б) средние, выражающие тенденцию динамики нагрузок в мезоциклах тренировки;
- в) большие, характеризующие тенденцию динамики нагрузок в макроциклах тренировки (типа полугодичных, годичных и многолетних).

Пилообразная - нагрузка резко возрастает до максимума, доступного на данном этапе тренировки, а затем так же резко снижается до определенного уровня. «Скачки» в динамике нагрузок предъявляют максимальные требования к функциональным и адаптационным возможностям организма. Они являются важным фактором, стимулирующим развитие тренированности. Но данную нагрузку нужно давать обучающимся с хорошим уровнем функциональной подготовленности. Иначе такая форма нагрузок отрицательно скажется на состоянии здоровья, на росте спортивных достижений. Пилообразная нагрузка имеет высокую эффективность при подготовке спортсмена к соревнованиям в короткие сроки.

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-20	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2-3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		7-6		5-3		2	1
		1	Общая физическая подготовка	77-115	172	102-168	184-314
2	Специальная физическая подготовка	58-68	108	74-130	126-106	274-300	300-346
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	16	14-28	32	32
4	Техническая подготовка	70-48	88	74-120	124	94-134	134-188
5	Тактическая подготовка	4-12	7	4-24	28	32	32
6	Теоретическая подготовка	6-12	7	12-24	24	24	24
7	Интегральная подготовка	3-22	8	12-32	24-40	88-150	150-218
8	Психологическая подготовка	4	7	4-8	6-16	24	24
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	3	4	4	4	4

10	Инструкторская практика	-	-	1	1-4	8	8
11	Судейская практика	-	-	1	1-4	8	8
12	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4-8	12	12
13	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4-24	32	32
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-520	520-624	832-1040	1040-1248

Инструкторская и судейская практика													
Итого часов	287	15	21	26	25	22	25	26	27	27	25	23	25
Участие в соревнованиях:	4				2							2	
Нормативы по ОФП и СФП	2					2							
Нормативы по СФП													
Контрольно-переводные нормативы	2												2
Итого часов	8				2	2						2	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4					2						2	
Всего часов	312	17	23	27	29	26	26	26	28	26	26	28	28

Таблица 8

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (УТ(СС) до трех лет)

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй						третий	
	периоды	соревновательный				переходный	подготовительный					соревновательный	
		соревновательный					втягивающий	базовый	Контрольно-подготовительный		предсоревновательный	соревновательный	
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения на лыжном стадионе, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития лыжных гонок в России	1											1	
Основы техники видов лыжных ходов	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание обучающегося	3						1	1	1				
Периодизация спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								

Правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам	6	1				2				1		2	
Построения учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо, макроциклах	1										1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	21	2	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	1
<i>Практика:</i>													
ОФП	175	10	13	15	15	14	16	16	16	15	16	14	15
СФП	120	5	11	11	11	8	11	11	11	11	11	8	11
Технико-тактическая подготовка	127	5	11	12	11	10	11	12	12	11	11	10	11
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	4				2					2			
Итого часов	429	20	35	38	39	32	39	40	40	39	38	32	37
<i>Контрольные соревнования</i>	6				2					2		2	
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	2					2							
<i>Основные соревнования</i>	2												2
Итого часов	14	-	-	-	2	2	2	-	-	2	-	4	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-
Всего часов:	468	22	36	39	43	39	42	41	42	43	39	42	40

Таблица 9

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (УТ(СС) свыше трех лет)

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй						третий		
	периоды	соревновательный				переходный	подготовительный						соревновательный	
		соревновательный					втягивающий	: базовый		Контрольно-подготовительный	предсоревновательный	соревновательный		
месяцы		I	II	III	IV	V		VI	VII				VIII	IX
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52	
Содержание подготовки														
<i>Теория:</i>														

Техника безопасности, правила поведения на лыжном стадионе, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития лыжных гонок в России	1											1	
Основы техники видов лыжных ходов	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание обучающегося	3					1	1	1					
Периодизация спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам	6	1				2				1		2	
Построения учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макроциклах	1										1		
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	23	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	2
<i>Практика:</i>													
ОФП	156	10	12	14	14	12	13	14	14	14	14	12	13
СФП	220	15	17	19	19	17	19	20	20	20	19	16	19
Технико-тактическая подготовка	194	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	15	16
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
Итого часов	578	39	45	50	52	44	49	52	52	53	50	44	48
<i>Контрольные соревнования</i>	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП													
Отборочные соревнования	2				1								1
<i>Основные соревнования</i>	6				2	2						2	
Итого часов	19	2	-	1	3	2	4	-	-	2	-	4	1
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-
Всего часов:	624	44	46	52	57	51	54	53	54	57	51	54	51

Таблица 10

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ССМ)

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй						третий	
	периоды	соревновательный				переходный	подготовительный				соревновательный		
		соревновательный					втягивающий	базовый	Контрольно подготовительный	предсоревновательный	соревновательный		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
Теория:													
Техника безопасности, правила поведения на лыжном стадионе, меры предупреждения травматизма	4	1			1			1					1
Исторический обзор развития лыжных гонок в России	1								1				
Основы техники видов лыжных ходов	1			1									
Гигиена, закаливание, режим и питание обучающегося	2						1			1			
Периодизация спортивной тренировки	1							1					
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	6		1		1	1			1		1	1	
Правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам	3	1					1						1
Построения учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макроциклах	2			1						1			
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4		1			1		1			1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1	
Итого часов	27	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
Практика:													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	193	12	16	17	17	16	17	17	17	16	17	16	16
СФП	381	28	30	33	32	31	32	33	33	33	33	31	32
Технико-тактическая подготовка	299	17	24	26	26	25	26	26	26	26	26	25	26
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5	1	1	1							1	1	
Итого часов	881	58	71	77	74	72	76	77	77	75	77	73	74

Контрольные соревнования	12	2	2	2				2	2		2		
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
Основные соревнования	4				2							2	
Итого часов	24	2	2	2	2	-	4	2	2	-	2	4	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4					2						2	
Всего часов:	936	78	75	78	78	75	78	81	78	78	81	75	81

Таблица 11

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ВСМ)

Структура годового цикла	циклы	первый				второй						третий	
	периоды	соревновательный				переходный	подготовительный			соревновательный			
		соревновательный					втягивающий	:базовый	Контрольно подготовительный	предсоревновательный	соревновательный		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
Теория:													
Техника безопасности, правила поведения на лыжном стадионе, меры предупреждения травматизма	4	1			1			1					1
Исторический обзор развития лыжных гонок в России	1								1				
Основы техники видов лыжных ходов	1			1									
Гигиена, закаливание, режим и питание обучающегося	2						1			1			
Периодизация спортивной тренировки	1							1					
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	6		1		1	1			1		1	1	
Правила организации и проведения	3	1					1						1

соревнований по лыжным гонкам													
Построения учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	2			1						1			
Самоконтроль за учебнотренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4		1			1		1			1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1	
Итого часов	27	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
Практика:													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	193	12	16	16	17	16	17	17	17	16	17	16	16
СФП	381	28	30	33	32	31	32	33	33	33	33	31	32
Технико-тактическая подготовка	299	17	24	26	26	25	26	26	26	26	26	25	26
Психологическая подготовка	83	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5	1	1	1							1	1	
Итого часов	964	65	78	83	82	79	83	84	84	82	84	80	80
Контрольные соревнования	33	6	6	5				6	5		5		
Контрольно переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
Основные соревнования	4				2							2	
Итого часов	45	6	6	5	2	0	4	6	5	0	5	4	2
Мед. обследования	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
Итого часов	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
Всего часов:	1040	74	86	90	87	83	89	93	91	84	91	88	84

Объем индивидуальной спортивной подготовки

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок и др.

Объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальными.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл

учебно-тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер- преподаватель и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т.е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать обучающийся, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

2.5 Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы с обучающимися при получении дополнительного образования разработан на основании Концепции духовнонравственного развития и воспитания личности гражданина России, опыта реализации воспитательной работы, физкультурно-оздоровительного и гражданско-патриотического воспитания обучающихся.

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

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

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

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

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

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);

- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

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

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

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- взаимодействие с общеобразовательными организациями;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения спортивной организации, постоянное обновление стендов;

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

2.6.1. Теоретическая часть

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

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

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

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

Проблема допинга в спорте

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

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

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

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

3. Допинг может нанести серьёзный вред здоровью спортсмена.

Употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг- контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

В результате антидопинговой работы у обучающегося должны сформироваться:

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

Понятие «Допинг», нарушение антидопинговых правил

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

Нарушения антидопинговых правил:

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

воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченными органами.

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

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

- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда с постоянным и своевременным обновлением материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер	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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на Образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на Образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7 План инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка обучающийся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их. Обучающиеся могут выполнять часть обязанностей помощника тренера-преподавателя уже в группах начального обучения. За годы занятий обучающиеся могут под руководством тренера-преподавателя научиться - *на этапе начальной подготовки*:

- выполнять обязанности дежурного, сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся и помогать им.

на учебно-тренировочном этапе:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел на занятие впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества обучающегося (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера-преподавателя (2-год обучения);
- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел на учебно-тренировочное занятие впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве

помощника тренера-преподавателя;

- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в группах учебно-тренировочного этапа;
- оказывать помощь тренерам-преподавателям при проведении набора желающих заниматься лыжными гонками по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями в начале учебно-тренировочного года.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый обучающийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

3 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

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

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

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

Второе направление включает использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе. При этом следует учитывать, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

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

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

Педагогические и психологические средства восстановления работоспособности.

Применение в современной спортивной тренировке педагогических и

психологических средств восстановления способствует поддержанию высокой работоспособности обучающихся.

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

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

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

- правильное распределение нагрузки в процессе учебно-тренировочного занятия и различных по длительности учебно-тренировочных циклов способствует активизации процессов восстановления и повышению эффективности тренировки обучающегося.

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

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

В систему психологического воздействия на организм обучающегося входят не только средства воздействия на поведение и его деятельность, но и метод психодиагностики, включающей изучение специальных способностей, анализ

особенностей личности, психодинамического статуса обучающегося, контроль за его текущим состоянием.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективными являются следующие:

- психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (скрытое занижение возможностей соперников), формирование «внутренних опор» (создание у обучающегося уверенности в своём преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение обучающемуся реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей обучающегося о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определение технико-тактических действий), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования);

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

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

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

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

Медико-биологические мероприятия.

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

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

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

Так, например, для обучающихся при двухразовой тренировке рекомендуется

следующее распределение калорийности суточного рациона: первый завтрак - 5%, зарядка,

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

Достаточно доступными являются гидропроцедуры. Кратковременные холодные процедуры (ванна ниже 33°, душ ниже 20°) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов обучающихся и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Тёплые ванна и душ (37-38°) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Тёплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 3060 мин. после учебно-тренировочных занятий или же перед сном. При объёмных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г. хвойно-солевого экстракта на 150 л. воды) и морские (2 - 3кг. морской соли на 150 л. воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл. спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л. воды).

Врачебный контроль за обучающимися осуществляется силами врачей в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки обучающихся с нарушением интеллекта.

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

Углубленное медицинское обследование спортсмены учебно-тренировочного, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства проходят 2 раза в год. Спортсмены проходят углубленное медицинское обследование 1 раз в год. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

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

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

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

достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Таблица 18

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег на 30 м	с	не более		не более	
		6,7	7,5	6,6	7,7
Бег на 60 м	с	не более		не более	
		12,7	13,7	13,0	14,1
Бег на 600 м	-	без учета времени	-	без учета времени	-
Бег на 400 м	-	-	без учета времени	-	без учета времени

Таблица 19

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

Упражнения	Единица изменения	Норматив	
		юноши	девушки
Бег на 100 м	с	не более	
		14,5	-
Бег на 60 м	с	не более	
		-	12,5
Бег на 1000 м	мин	не более	
		4,45	-
Бег на 800 м	мин	не более	
		-	5,0
Лыжи классический стиль 5 км	мин	не более	
		23.00	-
Лыжи классический стиль 2,5 км	мин	не более	
		-	14.00
Лыжи свободный стиль 5 км	мин	не более	
		22.00	-
Лыжи свободный стиль 2,5 км	мин	не более	
		-	13.00
Период обучения на этапе подготовки	Уровень спортивной квалификации (разряды)		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивный разряд «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 20

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Бег на 100 м	с	не более	
		14,3	-
Бег на 60 м	с	не более	
		-	12,0
Бег на 1000 м	мин, с	не более	
		3.45	-
Бег на 800 м	мин, с	не более	
		-	3.45
Лыжи классический стиль 5 км	мин, с	не более	
		17.40	-
Лыжи классический стиль 2,5 км	мин, с	не более	
		-	10.30
Лыжи свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
		34.45	-
Лыжи свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
		-	19.30
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 21

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Бег на 100 м	с	не более	
		13,9	-
Бег на 60 м	с	не более	
		-	11,4
Бег на 1000 м	мин, с	не более	
		3.30	-
Бег на 800 м	мин, с	не более	
		-	3.00
Лыжи классический стиль 10 км	мин, с	не более	
		35.25	-
Лыжи классический стиль 5 км	мин, с	не более	
		-	18.55
Лыжи свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
		32.55	-
Лыжи свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
		-	18.00
Кросс 3 км	мин, с	не более	
		12.15	-
Кросс 2 км	мин, с	не более	
		-	9.35
Уровень спортивной квалификации		шкации	
Спортивное звание «мастер» спорта России»			

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

Особенности вида спорта лиц с интеллектуальными нарушениями

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

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

Специальная физическая подготовка. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными подготовительным ходами, упражнениям. Обучение направленным специальным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей), участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Учебно-тренировочный этап

Эффективность спортивной тренировки на этапе спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика.

Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного

действия и объединение его частей в единое целое. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Контрольные упражнения и соревнования.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе в течение сезона должны принять участие в 3-4 стартах.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта), а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами учебно-тренировочный процесс все больше индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками.

Техническая подготовка.

На этапе совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока обучающийся стремится к улучшению своих результатов. Педагогические задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;

обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями;

эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма обучающегося в процессе лыжной гонки.

На этих этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной учебно-тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые коньки, лыжи). С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Анализ соревновательной деятельности. Особенности соревновательной деятельности лыжника-гонщика. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности группы обучающихся в соревнованиях на протяжении сезона.

Тактическая подготовка (для всех этапов обучения)

Анализ и разбор деятельности спортсмена: отдельных учебно-тренировочных занятий и циклов, участия в соревнованиях. Привлечение спортсмена к планированию учебно-тренировочного процесса, разработка недельных, месячных, годовых и многолетних циклом подготовки.

Интегральная подготовка (для всех этапов обучения)

Координация и реализация в соревновательной деятельности теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовленности. Построение соревновательной деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся при умелом сочетании всех лыжных ходов.

Современные лыжные ходы делятся на две группы: классические и коньковые. Коньковые ходы более скоростные, чем классические. Разделение лыжных ходов определяется характером отталкивания лыжами. В классических ходах отталкивание осуществляется остановившейся лыжей, в коньковых ходах отталкивание осуществляется скользящим упором без остановки лыжи и под углом к основному направлению движения лыжника.

Классификация лыжных ходов основана на характере работы рук (одновременные и попеременные ходы) и количестве скользящих шагов в лыжном ходе (бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные).

Классические ходы: основные - попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход; дополнительные - попеременный четырехшажный ход, одновременный двухшажный ход.

Коньковые ходы: основные - одновременный одношажный ход, коньковый

одновременный двухшажный ход, дополнительные - полу-коньковый ход, коньковый ход без отталкивания руками.

Скользкий шаг - является основой всех лыжных ходов, за исключением бесшажного. При подъеме в горку используется скользкий бег, а при передвижении по глубокому снегу - ступающий шаг, отличающиеся друг от друга длительностью фазы скольжения.

Попеременный двухшажный ход — основной в современных лыжных гонках. Требуется наибольшего внимания в отработке скольжения и отталкивания (палками и лыжами). На первых занятиях по лыжной подготовке ставится задача восстановить ранее усвоенные навыки скользкого шага, а на последующих занятиях - отработать технику движений руками и общую координацию движений.

Обучение технике попеременного двухшажного хода проводится, как правило, сначала на учебном кругу, затем на учебной лыжне, имеющей горизонтальные участки и участки с уклонами вниз и вверх (3-4°).

Работу над обучением технике попеременного двухшажного хода надо начинать с имитационных упражнений:

1. Ходьба короткими шажками на полусогнутых ногах. Упражнение выполняется без лыж, на небольшом подъёме в гору (2-3°). Приняв положение исходное положение, начинают идти короткими шагами, расслабив ноги, перенося их вперёд маховыми плавными движениями. В положении, когда обе ноги находятся в опорном положении, носок ноги, стоящей сзади, загружается больше, чем передней. Это упражнение полезно для выработки толчка и свободного махового движения ног. Для выработки координации движений — это же упражнение используется с движениями руками и руками с палками, которые берутся за середину.
2. Махи на месте. Стоя на одной (полусогнутой) ноге, другой ногой и руками делают согласованные маховые движения вперёд-назад. После 3-4 маховых движений делают небольшой выпад вперёд.
3. Заключительный толчок ногой. В положении выпада заключительный толчок ноги выполняется за счёт распрямления её в голеностопном суставе.
4. Ходьба полными шагами с движениями рук. Выполняется без палок. Вначале следят за тем, чтобы маховые движения ног и рук были ненапряжёнными, чтобы быстро и сильно отталкиваться ногами. То же, но с палками, следя за правильностью отталкивания руками.
5. Движение на лыжах без толчков ногами. Отталкивание производится за счёт наклонов туловища, руки своего положения не меняют; то же, но передвижение только за счёт попеременных толчков руками, туловище держат неподвижно. Третий вариант - попеременное отталкивание за счёт движений и руками, и туловищем.

В попеременном двухшажном ходе на каждый скользкий шаг приходится один толчок палкой.

Сделав очередной толчок, например, правой ногой и левой рукой, лыжник скользит на одной левой лыже. Закончив толчок, правая нога, и левая рука свободно отводятся назад. Правая рука выносится вперёд. Затем лыжник ставит правую палку на снег и начинает толчок рукой. К концу скольжения с опорой на палку опорная левая нога немного выпрямляется, а маховая (правая) свободно, расслабленно

выдвигается вперёд.

Когда обе ноги поравняются, свободная нога и рука посылаются энергичным махом вперёд. Лыжа останавливается, и пятка опорной ноги (левой) начинает подниматься от лыжи, а опорная нога сгибается. Происходит подседание, за которым следует отталкивание ногами.

Во время отталкивания маховая нога (правая) и левая рука продолжают энергично двигаться вперёд.

С окончанием выноса правой ноги заканчивается толчок левой ногой.

Основой попеременного хода являются достаточно сильные толчки рукой и ногой, расслабление мышц после толчков и использование одноопорного скольжения на лыже.

Попеременный двухшажный ход близок к ходьбе и бегу. Он позволяет двигаться быстро и долго. Его применяют на равнине при незначительном уклоне и при подъёме.

Игровые задания, используемые при обучении попеременному двухшажному ходу: С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки.

1. Преодолеть за 6-8 скользящих шагов наибольшее расстояние.
2. Пройти скользящим шагом без палок 15-20 м с наименьшим количеством шагов.
3. Пройти отрезок скользящим шагом по лыжне, предварительно размеченной флажками. Расстояние между флажками - один полный скользящий шаг.

С овладением техникой скользящего шага расстояние между флажками постепенно увеличивается.

Ребёнок с интеллектуальными нарушениями зачастую не может сразу сделать упражнение, поскольку не готов к выполнению движений, являющихся его элементами. Поэтому необходима особая чёткость и последовательность в системе подготовительных упражнений, способствующих формированию и упрочению определённого двигательного навыка. От их умелого подбора зависит, оправдает ли сложный навык своё коррекционное назначение.

Использование имитационных упражнений приходит на помощь тренеру-преподавателю тогда, когда традиционные методы и средства оказываются бессильны. Имитационные упражнения помогают:

- привить интерес к физическим упражнениям;
- научить правильно выполнять простейшие упражнения;
- развивать воображение;
- создавать высокий эмоциональный фон.

Со стороны моторики у детей с интеллектуальными нарушениями встречаются стёртые двигательные нарушения, проявляющиеся в неловкости, не координированности, скованности движений, быстрой утомляемости, в неумении выполнять сложные двигательные акты.

Эти нарушения в сочетании с основным дефектом обуславливают применение специальных приёмов физического воспитания таких детей, строго индивидуальных по характеру дефекта.

При обучении детей с интеллектуальными нарушениями попеременному

двухшажному ходу встречаются ошибки при отталкивании палками:

- вынос палок кольцом вперёд;
- вялая постановка палок на снег;
- недостаточный наклон туловища («навал»);
- не выдвигается вперёд стопа ноги, на которой скользит лыжник;
- незавершенное отталкивание палкой;
- отталкивание палок в поперечном направлении.

Для исправления ошибок отталкивания используют навыки, приобретённые при изучении одновременного бесшажного хода, затем отрабатываем попеременные движения рук с палками.

93

1 упражнение. На лыжне под уклон, скользя на двух лыжах, выносить поочерёдно палку рукой вперёд, ставить её на снег кольцом сзади, нажимать на неё движением туловища и руки, завершить отталкивание рукой. После завершения этого делается вынос палки и отталкивание ею (поочерёдное бесшажное скольжение).

2 упражнение. На лыжне под уклон выполнить вынос палок и отталкивание ими попеременно: одна рука выносит палку, другая в это время выполняет отталкивание (попеременное бесшажное скольжение).

3 упражнение. Передвигаться по лыжне приставным скользящим шагом («самокат»), отталкиваясь одной и той же палкой. Из положения стоя, руки опущены — сделать шаг левой ногой и оттолкнуться левой палкой, вынося вперёд правую руку, приставить к левой ноге правую, приводя обе руки в исходное положение. Повторить скользящий шаг левой ногой с движением рук и вновь приставить правую ногу, оставляя её на полстопы сзади левой, иначе в начале шага лыжник отклонится назад (приседание). Повторить 8-12 шагов одной ногой, потом столько же другой. Основное внимание - на усиление отталкивания палкой, которое должно увеличить скольжение на лыжне.

Ошибки, встречающиеся при отталкивании лыжами:

- медленное подседание на толчковой ноге без использования веса тела и его силы инерции;
- при подседании отклонение бедра назад;
- вялый мах ногой;
- слабый выпад;
- таз не участвует в махе и выпаде;
- отталкивание с давлением на лыжу назад («толчок в воздух»), а не вниз;
- отсутствие движения «на взлёт»;
- ранний отрыв пятки ботинка от лыжи;
- незавершённое движение стопы;
- выпрямление толчковой ноги.

Упражнения для исправления ошибок

1. упражнение. Мах ногой на месте выполняют из положения стоя на

лыжах, палки сложены вместе, держатся поперёк лыжни в опущенных вниз руках. Сначала спокойное отведение одной ноги назад и покачивание ею как маятником взад и вперёд; поочерёдно на каждой ноге 8-10 раз. Далее присоединить к качанию ногой повороты таза, усиливая при этом мах.

2. упражнение. Из исходного положения предыдущего упражнения, не сгибая ног в коленях, короткими шагами с махом ногой и поворотом таза. Сначала в конце каждого маха (выпада) начинается небольшое скольжение. Далее, усиливая махи ногой, увеличивать за их счёт скольжение, не стараясь отталкиваться ногой.

3. упражнение. Взяв палки в каждую руку за середину (направлены вдоль лыжни), передвигаться маховыми шагами со скольжением, увеличивая согласованные попеременные движения руками вперёд и назад. Ноги и руки должны быть не согнутыми и не напряжёнными. Махи руками и ногами свободные и неторопливые. Стараться удлинять прокат на каждой лыже.

4. упражнение. Передвижение приставным скользящим шагом с акцентом на отталкивании лыжей. Приставив лыжи в очередном шаге вперёд, коротко и резко согнуть ногу в колене (подседание), усилив давление на носок ботинка. При подседании как бы падать вперёд, опуская колено вниз, не допуская отклонения бедра толчковой ноги назад. Для этого помнить о том, что приставленная нога остаётся на полстопы сзади другой. После подседания сильно оттолкнуться толчковой ногой, усиливая давление носком ботинка вниз (а не назад!), стремясь направить отталкивание «на взлёт». Отталкивание ногой согласовать с отталкиванием разноимённой палкой. Передвигаться с отталкиванием одной и той же ногой, с исправлением ошибок, добиваясь правильного овладения. Освоение упражнения другой ногой происходит намного быстрее. После освоения подседания обращать внимание на согласование сильного выпада ногой и махом разноимённой рукой.

Тренеру-преподавателю очень важно знать условия, замедляющие темпы развития и вызывающие ослабление навыка. Эти условия можно разделить на:

1. Объективные:

плохие инвентарь, снаряжение, одежда, обувь, учебная площадка и склон; неудовлетворительное состояние снега, плохая погода, ветер, снегопад, мороз; неудачно подобранная мазь для смазки лыж и т. д.;

2. Субъективные:

пассивное отношение занимающихся к данному упражнению, плохая заинтересованность, неуверенность в своих силах и возможностях; пониженное настроение и самочувствие занимающихся.

Подъём «ёлочкой»

Способ «ёлочка» применяется главным образом при подъёме в гору в прямом направлении (по линии спада склона) в тех случаях, когда попеременным ходом уже идти нельзя - лыжи начинают проскальзывать назад. Именно такие условия и подбираются при обучении этому способу: склон 5-10° с не очень глубоким снежным покровом.

Требование к правильной технике подъёма «ёлочкой»: лыжи должны быть достаточно разведены и поставлены на внутренние рёбра так, чтобы не

проскальзывали (это делается в значительной степени за счёт наклона голеней); задние части лыж не должны перекрещиваться, задевать друг друга при переносе: шаги - свободные с полным распрямлением ног; руки работают энергично с полным распрямлением их в конце толчка.

Наиболее часто дети делают такие ошибки при подъёме «ёлочкой»: недостаточно круто ставят лыжи на рёбра, торопятся опустить лыжу на снег, делают короткие шаги, слишком наклоняются вперёд, слабо и не до конца отталкиваются руками. Скорость движения при подъёме «ёлочкой» зависит от угла разведения лыж и длины шага. После овладения техникой перед учащимися ставится задача пройти подъём как можно быстрее. Класс переходит с одного участка склона на другой. Крутизна склона может быть доведена до 15-20 °.

Имитация подъёма «ёлочкой».

Стоя лицом к подъёму, развернуть стопы наружу, туловище подать вперёд, опора на палки сзади. При выполнении подъёма на склон способом «ёлочкой» обращать внимание на движение рук сзади.

Как правило, в одних и тех же условиях занятий ученикам различной подготовленности трудно давать одновременно необходимую нагрузку. Дети, менее подготовленные и слабые, задерживают учебно-тренировочный процесс более подготовленных. В то же время, более слабым трудно тянуться за сильными.

Спортсменам, которые не могут быстро овладеть подъёмом «ёлочкой», дают более простые способы подъёмов:

- а) подъём ступающим шагом;
- б) подъём скользящим шагом;
- в) подъём «полуёлочкой».

Благодаря использованию данных способов ученики более уверенно овладевают техникой подъёма «ёлочкой».

Таблица 21

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на начальном этапе

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	25	26	27	27	27	27	25	27	22	25	27	27	312
Тренировки	25	26	27	27	27	27	25	27	22	25	27	27	312
Бег, ходьба I зона, км	10	10	10	10	2	2	1	1	1	1	1	1	5
Бег II зона, км	7	5	4	6	5	6	4	0	0	0	0	7	44

III зона, км	2	3	3	4	5	4	2	0	0	0	0	0	23
IV зона, км	0	2	3	4	2	2	2	0	0	0	0	0	15
Имитация, прыжки, км	1	1	1	2	2	2	0	0	0	0	0	0	9
Всего	20	21	21	26	16	16	9	1	1	1	1	8	96
Лыжероллеры I зона, км	-	10	20	18	9	12	15	-	-	-	-	-	84
II зона, км	-	-	10	13	10	10	-	-	-	-	-	-	43
III зона, км	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	3
Всего	-	5	10	15	10	5	2	-	-	-	-	-	47
Лыжи I зона, км							10	25	20	23	21	-	99
II зона, км	-	-	-	-	-	-	10	30	35	33	33	-	141
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	5	10	14	16	-	45
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	2	4	5	5	-	16
Всего	-	-	-	-	-	-	20	62	69	75	75	-	301
Общий объем	-	26	31	41	26	21	31	63	70	76	76	8	538
Спортивные игры, час	5	5	5	5	4	3	3	5	3	3	4	7	52

4.2. Примерный Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	Физическая культура и спорт в России	~ 13/20	январь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура - часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
	Состояние и развитие спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и его спортивных дисциплин в России	~ 13/20	февраль	Значение и место вида спорта спорт с интеллектуальными нарушениями в Российской системе физического воспитания. Характеристика спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта спорт с интеллектуальными нарушениями на международных соревнованиях (Паралимпийские Игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.

<p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.</p>	<p>~ 13/20</p>	<p>март</p>	<p>Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.</p>
<p>Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся</p>	<p>~ 13/20</p>	<p>апрель</p>	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом лиц с интеллектуальными нарушениями по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм</p>

	<p>Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж</p>	<p>~ 13/20</p>	<p>май</p>	<p>Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом с интеллектуальными нарушениями. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно- тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт лиц ЛИН.</p>
	<p>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики лыжных гонок «спорт с интеллектуальными нарушениями»</p>	<p>~ 13/20</p>	<p>июнь</p>	<p>Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта спорт с интеллектуальными нарушениями. Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.</p>
	<p>Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально-волевая и</p>			<p>Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии</p>

<p>психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни обучающихся в лыжных гонках «спорт с интеллектуальными нарушениями»</p>	<p>~ 14/20</p>	<p>июль</p>	<p>совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебнотренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена.</p> <p>Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально- психологическая</p>
<p>Правила соревнований по виду спорта «спорт лиц ЛИН» спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований</p> <p>Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт с интеллектуальными нарушениями» по</p>	<p>~ 14/20</p>	<p>август</p>	<p>Правила соревнований по виду спорта спорт с интеллектуальными нарушениями и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований по лыжным гонкам спорта с интеллектуальными нарушениями. Работа секретариата, спортивных судейских бригад, спортивных судей. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами- преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и</p>

	Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	~ 14/20	ноябрь-май	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, тренажерные залы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	К 600/960		
	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
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и Паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	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. Физиологические механизмы развития двигательных

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники лыжных гонок «спорт с интеллектуальными нарушениями»	70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по лыжным гонкам «спорт с интеллектуальными нарушениями»	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила соревнований по лыжным гонкам «спорт с интеллектуальными нарушениями» Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях, соревнованиях	60/106	декабрь-май	Правила соревнований по виду спорта «спорт с интеллектуальными нарушениями» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт с интеллектуальными нарушениями по

	лыжным гонкам «спорт с интеллектуальными нарушениями»			спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад, спортивных судей. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~ 200	январь	Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	~ 200	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт с интеллектуальными нарушениями», самоанализ обучающегося	~ 200	март	Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	~ 200	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 200	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро	~ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных
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. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические

				витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	К 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной	~ 120	июнь	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	июль	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 120	август	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	сентябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 120	Октябрь-декабрь	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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями в дисциплине лыжные гонки относятся:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебнотренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку;
- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта, дисциплина лыжные гонки, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей;
- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

Техника безопасности при занятиях лыжными гонками

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками и являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви,
- травмы при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности

2.

К учебно-тренировочным занятиям обучающиеся допускаются только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

1. При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

2. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

3. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации Учреждения.

4. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

5. Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

3. Требования безопасности перед началом занятий

3.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

3.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

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

4. Требования безопасности во время занятий

1. Начинать тренировку только в присутствии тренера-преподавателя, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

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

3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

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

5. Требования безопасности при аварийных ситуациях

5.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

5.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

6. Требования техники безопасности по окончании занятий.

- 6.1.** Проверить по списку наличие всех обучающихся.
- 6.2.** Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 6.3.** Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. Материально-техническое обеспечение процесса спортивной подготовки

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

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

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

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Лыжные гонки			
1	Амортизатор резиновый (эспандер лыжника)	штук	14
2	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	4
5	Доска информационная	штук	1
6	Зеркало настенное	комплект	4
7	Крепления лыжные	пар	28
8	Лыжероллеры для классического стиля передвижения	пар	7
9	Лыжероллеры для конькового стиля передвижения	пар	7
10	Лыжи гоночные для классического стиля передвижения	пар	7
11	Лыжи гоночные для конькового стиля передвижения	пар	7
12	Мат гимнастический	штук	7
13	Мяч баскетбольный	штук	1
14	Мяч волейбольный	штук	1
15	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
16	Мяч теннисный	штук	7
17	Мяч футбольный	штук	1
18	Набор парафинов различных температур	комплект	12
19	Набор препятствий (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
20	Палка гимнастическая	штук	7
21	Палки для классического стиля передвижения	пар	7
22	Палки для конькового стиля передвижения	пар	7
23	Переключатель гимнастическая	штук	2
24	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
25	Секундомер	штук	4
26	Скамейка гимнастическая	штук	2
27	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
28	Станок для подготовки лыж с ножками	штук	1
29	Стенка гимнастическая	штук	2
30	Стол для подготовки лыж	комплект	2
31	Термометр для измерения температуры снега	штук	1
32	Термометр наружный	штук	4

33	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
34	Штанга тяжелоатлетическая с комплектом	комплект	1
35	Электромегафон	комплект	1

Обеспечение оборудованием и инвентарем

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины лыжные гонки											
1	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
2	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
4	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины лыжные гонки											
1	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Комбинезон для лыжных гонок (костюм гоночный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
4	Костюм спортивный паральный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
5	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	1	1	1	3	1	2	1	1
8	Шлем для лыжероллеров	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

7.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных

категорий тренеру, тренеру-преподавателю, инструктору-методисту, старшему инструктору-методисту необходимо:

- получать (проходить) дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формировать профессиональные навыки через наставничество;
- использовать современные дистанционные образовательные технологии;
- участвовать в тренингах, конференциях, мастер-классах.

Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение.

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

Перечень информационного обеспечения Программы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация учебнотренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
6. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
8. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация учебнотренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности учебнотренировочных

- нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
11. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
 12. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
 13. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
 14. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт,
 15. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
 16. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
 17. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
 18. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
 19. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
 20. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
 21. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
 22. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.
 23. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
 24. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.
 25. Физиология спорта. Под ред. Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
 26. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.
 27. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростносиловых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).