

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМПИЕЦ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБУ «СШ
«Олимпиец»  К.А. Чурина
приказ от «30» августа 2022г. №312-од



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»
(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду
спорта спорт лиц с поражением ОДА» утверждённого приказом Минспорта
России 27.01.2014 № 32)

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

г. Ноябрьск, 2022г.

Содержание

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Цели и задачи Программы	4
1.2.	Характеристика спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, его отличительные особенности	5
1.3.	Характеристика спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, его отличительные особенности	7
1.4.	Специфика и особенности организации тренировочного процесса в спорте лиц с поражением ОДА	9
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА, дисциплина «лыжные гонки»	10
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА дисциплина «лыжные гонки»	10
2.3.	Планируемые показатели спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА	11
2.4.	Режимы тренировочной работы	12
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	13
2.5.1.	Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по спорту лиц с поражением ОДА	14
2.5.2.	Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	15
2.5.3.	Психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	15
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	16
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	17
2.7.1.	Перечень тренировочных мероприятий	19
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	20
2.8.1.	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки	20
2.8.2.	Спортивный инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование	22
2.8.3.	Обеспечение спортивной экипировкой	22
2.8.4.	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование	22
2.9.	Требования к качественному составу тренировочных групп	23
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	24
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	25
3.2.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	27
3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	28
3.4.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	29
3.5.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	31
3.6.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	33
3.6.1.	Программный материал для технико – тактической подготовки на этапах обучения	36
3.7.	Рекомендации по организации психологической подготовки	39
3.8.	Применения восстановительных средств	41
3.9.	План антидопинговых мероприятий	44
3.10.	Инструкторская и судейская практики	45

4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
4.1.	Требования к результатам реализации программы на этапах спортивной подготовки	46
4.2.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	47
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки	48
4.4.	Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	49
4.4.1	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки	51
4.4.2	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	51
4.4.3	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	51
4.4.4.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства	52
4.5.	Методические указания по организации тестирования	58
4.6.	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса	58
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	
5.1.	Список литературных источников	59
5.2.	Список интернет - ресурсов	60
6.	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, на основе ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РФ, КП физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципального образования г. Ноябрьск, МБУ «СШ «Олимпиец».	60
	Приложение №2 План антидопинговых мероприятий	61

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (далее – Программа) разработана на основании:

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27.01.2014 № 32 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА» (зарегистрирован в Минюсте России 17.04.2014 № 32011)
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н «О порядке 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»;
- Методических рекомендаций Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов «Медицинское обеспечение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся физической культурой и спортом», утвержденных президиумом 21.11.2014 протокол № 12.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса лиц, проходящих спортивную подготовку на различных этапах подготовки. Особенность и новизна программы заключается в том, что она разработана впервые на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА.

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

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

В методической части программы излагается содержание и методика работы по этапам (периодам) спортивной подготовки с учетом особенностей спортивных дисциплин.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. В Программе описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приводится основной материал по теоретической, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1. Цели и задачи Программы

Цель настоящей Программы: социализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья и повышение уровня качества жизни через участие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, стремление к максимально возможной самореализации в одной из дисциплин спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее – спорт лиц с поражением ОДА)

Основные задачи:

1. достижение максимального (рекордного) результата в конкретной дисциплине спорта лиц с поражением ОДА;

2. овладение высоким уровнем спортивного мастерства, формирование спортивной культуры инвалидов, приобщение их к историческому опыту в данной сфере;
3. освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры;
4. освоение новых социальных ролей и функций, расширение круга лиц для осуществления коммуникативной деятельности;
5. повышение уровня качества их жизни и др.

Коррекционные задачи:

1. нормализация двигательной активности;
2. восстановление мышечной силы;
3. предотвращение развития атрофии мышц, профилактика и лечение контрактур и деформаций костно-суставного аппарата;
4. выработка способности к самостоятельному перемещению, нормализация нарушенного обмена веществ, нормализация дыхания.

Специальные задачи:

1. формирование системы оптимального объема и режима двигательной активности;
2. содействие (при наличии стойкого ограничения самостоятельного передвижения) развитию компенсаторных механизмов, восстановлению способности к манипулятивным действиям, бытовому, профессиональному обучению, переобучению, необходимости и возможности социально полезной трудовой деятельности, сохранению семьи;
3. оценка уровня двигательных возможностей инвалидов с учетом индивидуальных способностей, уровня и степени повреждения спинного мозга и нарушения двигательной активности с целью адекватного выбора рекомендованного вида спорта;
4. создание предпосылок для углубленной спортивной подготовки;
5. обеспечение всесторонней физической подготовленности;
6. расширение арсенала навыков и умений;
7. воспитание стойкого интереса к занятиям спортом, сознательности и дисциплинированности.

1.2. Характеристика спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, его отличительные особенности

Спорт лиц с ПОДА – составная часть паралимпийского движения, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с поражением опорно-двигательного аппарата к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий.

В спорт лиц с ПОДА входят следующие спортивные дисциплины:

Паралимпийские:

- циклические, скоростно-силовые (легкая атлетика, велоспорт, плавание, лыжные гонки, биатлон, горные лыжи, парасноуборд, гребля на байдарках, академическая гребля, конный спорт, триатлон, парусный спорт);
- игровые (боулинг, настольный теннис, теннис на колясках, бочча);
- командно-игровые (баскетбол на колясках, волейбол сидя, регби на колясках, керлинг на колясках, хоккей-следж);
- стрелковые (пулевая стрельба);
- силовые (пауэрлифтинг, фехтование).

Не паралимпийские:

- циклические, скоростно-силовые (танцы на колясках);
- игровые (бадминтон, шашки, шахматы);
- командно-игровые (футбол ампутантов);
- спортивные единоборства (тхэквондо);
- осуществляемые в природной среде (спортивное ориентирование);

- стрелковые (дартс);
- силовые (армспорт).

В методической части программы излагается содержание и методика работы по дисциплине «лыжные гонки».

Классификация спортсменов с ограниченными возможностями требует скрупулезного подхода и осуществляется по двум направлениям - медицинскому, основанному на определении у спортсменов «остаточного здоровья» (или степени имеющегося поражения функций), и по спортивно-функциональному, предполагающему разделение участников состязаний на классы с учетом спецификации двигательной деятельности виде спорта «лыжные гонки». В настоящее время в мировом сообществе сложилось несколько направлений функционирования адаптивного спорта. Наибольшее распространение и признание мировой общественности получили три из них: паралимпийское, сурдолимпийское и специальное олимпийское.

В качестве квалификационного признака выделения этих видов до 1986 года выступали нозологические группы (виды заболеваний, инвалидности) участвующих в них спортсменов. К наиболее значимым принципам классификации спортсменов-инвалидов относятся: - максимально возможное уравнивание шансов спортсменов на победу в рамках одного класса, то есть осуществление подбора лиц в один класс с примерно одинаковыми функциональными ограничениями или, по-другому, с равными функциональными возможностями (принцип справедливости); - максимальный охват лиц обоего пола с различными видами патологии и степенью ее тяжести (принцип максимального вовлечения); - периодическое переосвидетельствование спортсменов, дефекты которых не носят необратимого характера (принцип постоянного уточнения).

Медицинская классификация предусматривает распределение лиц с ограниченными возможностями здоровья на классы (группы) или выделение в отдельный класс (группу), исходя из наличия у них оставшихся структурных и (или) функциональных возможностей или, что по процедуре выявления то же самое, исходя из степени (тяжести) поражения. Распределение на классы или выделение в отдельный класс, дающий основание для участия в соревновательной деятельности по конкретному виду адаптивного спорта или их группе, осуществляется в медицинской классификации именно по медицинским критериям без учета специфики самой спортивной деятельности. Отсюда и ее название - медицинская.

В паралимпийском движении используется второй вид классификации - спортивно-функциональная, которая предусматривает распределение спортсменов на классы, исходя из особенностей конкретного вида адаптивного спорта, специфики его соревновательной деятельности, но с учетом предшествующей ей медицинской классификации. Другими словами, спортивно-функциональная классификация, по существу, формирует классы спортсменов для участия в состязаниях по конкретному виду адаптивного спорта с опорой на показатели медицинской классификации.

Порядок, процедура и условия классификации спортсменов по степени их функциональных возможностей, заявленных для участия в соревнованиях, указываются в правилах соревнований по паралимпийским видам спорта. Указанные порядок, процедура и условия классификации не могут иметь существенных отличий от соответствующих порядка, процедуры и условий классификации, принятых Международным паралимпийским комитетом и (или) его уполномоченными для этого структурами, и (или) соответствующими международными спортивными федерациями инвалидов.

Важнейшим классификационным признаком в адаптивном спорте, определяющим возможность участвовать в соревнованиях по различным его видам, является наличие у человека так называемого минимального уровня поражения. Если такого уровня поражения нет, то спортсмен не допускается к соревновательной деятельности в адаптивном спорте.

Для спортсменов, имеющих поражение различных органов и систем, устанавливаются различные критерии минимального уровня поражения:

- 1) для лиц с ампутациями конечностей - ампутация одной конечности проходит, по крайней мере, через запястье (для верхних конечностей) или голеностопный сустав (для нижних конечностей);
- 2) для спортсменов, отнесенных к категории «прочие», - уменьшение мышечной силы верхних и нижних конечностей на 15 баллов (по результатам мануально- мышечного тестирования - ММТ);
- 3) для лиц с церебральным параличом:

- а) минимальная форма гемиплегии или квадриплегии, позволяющая бегать без асимметрии;
- б) плохо выраженное заболевание руки или ноги;

в) могут иметь место физические недостатки в легкой форме с отсутствием координации движений;

г) спортсмен должен доказать реальный и объективный функциональный физический недостаток (если ненормальность может быть выявлена только детальной неврологической проверкой и вряд ли явно проявляется в процессе классификации и не очевидно, что воздействует на выполнение движений, то атлет не допускается до соревнований);

4) для лиц с последствиями травм позвоночника и спинного мозга - 70 или менее баллов по результатам мануально-мышечного тестирования (ММТ) мышечной силы нижних конечностей (максимальный показатель для нижних конечностей 80 баллов - по 40 баллов для каждой ноги, что характерно для здорового человека).

У лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата в зависимости от вида патологии выделяется различное количество классов: - у инвалидов с врожденной или приобретенной ампутацией конечностей выделяется девять классов; - у лиц, отнесенных к категории «прочие», - шесть классов; - у лиц с церебральными поражениями (нарушениями мозговой двигательной системы) - восемь; - у лиц с последствиями травм позвоночника и спинного мозга - шесть, однако первый класс подразделяется на три подкласса (А, В, С), а шестой класс является подклассом пятого и выделяется только для плавания.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА формируется из следующих компонентов:

- **организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам;
- **система отбора и спортивной ориентации** - процесс выявления задатков у юных спортсменов, выраженных в предрасположенности к занятиям спортом и выявлению индивидуальных возможностей в избранной дисциплине спорта лиц с поражением, ОДА;
- **тренировочный процесс** – основа спортивной подготовки, определяющая характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий;
- **соревновательный процесс** – специфическая форма деятельности, организация и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом;
- **процесс медико-биологического сопровождения** – медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- **процесс ресурсного обеспечения** – организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше года);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: до года, второй и третий годы, четвертый и последующие годы);
- этап совершенствования спортивного мастерства (периоды: до года, свыше года);
- этап высшего спортивного мастерства (все периоды).

На этапе начальной подготовки осуществляется социальная адаптация, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной

специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

На тренировочном этапе осуществляется дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств, дальнейшая социализация и двигательная реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта, социализация и двигательная реабилитация.

Преимущественная направленность этапа высшего спортивного мастерства – совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств, повышение тактической подготовленности, освоение должных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов на российских и международных соревнованиях (Паралимпийских играх).

Выделяют три основные группы лиц с поражением ОДА:

- Лица с ампутационными или врожденными недоразвитиями, поражениями конечностей. К ним относятся инвалиды с врожденными или приобретенными дефектами конечностей. Эта группа включает в себя: ампутации верхних конечностей (односторонние, двусторонние), ампутации нижних конечностей (односторонние, двусторонние), смешанные ампутации (односторонние, двусторонние). В свою очередь, необходимо иметь в виду, что ампутации верхних конечностей могут быть на уровне кисти, предплечья, плеча, вычленения. А ампутации нижних конечностей подразделяются на ампутационные дефекты стопы, голени, бедра, вычленения. Эти особенности необходимо знать и учитывать при планировании тренировочного процесса, соответственно предлагать занимающемуся вид спорта, правильно ориентировать на прохождение спортивно-медицинской комиссии. В данном случае применяется и используется на соревнованиях классификация ISOD.

- Лица с травмами и заболеваниями спинного мозга, включая последствия полиомиелита. К ним относятся инвалиды с последствием травм или заболеваний спинного мозга. Это наиболее сложная категория инвалидов-спортсменов, так как в зависимости от уровня и степени поражения изменяются не только виды спорта, но и способы выполнения спортивных упражнений. Непосредственно тренировочные занятия следует проводить в тесном контакте с врачом.

- Лица с последствием детского церебрального паралича, но с сохранным интеллектом. Случаи, когда последствия детского церебрального паралича сопровождаются нарушением интеллекта не входят в категорию спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, хотя нарушения органов опоры и движения имеются.

1.4. Специфика и особенности организации тренировочного процесса в спорте лиц с поражением ОДА

Спортивная подготовка по дисциплине «лыжные гонки» спорта лиц с поражением ОДА проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий дисциплиной «лыжные гонки» вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее - функциональные группы).

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются для каждой спортивной дисциплины годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

На тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства работа осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки согласно расписанию, согласованному с тренерским советом и утвержденному директором.

Программа основывается на следующих принципах и подходах:

- перспективное (минимум на 2–3 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием технической, физической и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в соответствии с текущим состоянием спортсмена;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления, других немедикаментозных средств, и методов;
- профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися разных групп, при этом должны соблюдаться следующие условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Планирование спортивной подготовки представляет собой:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА, дисциплина «лыжные гонки»

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по дисциплине «лыжные гонки» спорта лиц с поражением ОДА представлены в таблице №1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений		До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА, дисциплина «лыжные гонки»

Соотношения объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по дисциплине «лыжные гонки» спорта лиц с поражением ОДА представлены в таблице №2.

Таблица 2

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	
I функциональная группа				
Общая физическая подготовка	40 - 48	27 - 31	18 - 22	16-20
Специальная физическая подготовка	38 - 46	24 - 28	26 - 32	25-29
Техническая подготовка	6 - 10	28 - 32	30 - 34	28-32
Тактическая подготовка	1 - 3	4 - 6	6 - 8	8-10
Психологическая подготовка	0 - 2	0 - 2	1 - 3	1-3
Теоретическая подготовка	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1-3
Спортивные соревнования	1 - 4	1 - 4	3 - 7	6-10
Интегральная подготовка	1 - 4	3 - 6	4 - 8	6-10
Восстановительные мероприятия	4 - 8	4 - 8	4 - 8	4-8
II, III функциональные группы				
Общая физическая подготовка	40 - 48	27 - 31	18 - 22	19-23
Специальная физическая подготовка	38 - 46	24 - 28	26 - 32	23-27
Техническая подготовка	6 - 10	28 - 32	30 - 34	20-26
Тактическая подготовка	1 - 3	4 - 6	6 - 8	8-10
Психологическая подготовка	0 - 2	0 - 2	1 - 3	1-3
Теоретическая подготовка	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1-3
Спортивные соревнования	1 - 4	1 - 4	3 - 7	6-10
Интегральная подготовка	1 - 4	3 - 6	4 - 8	6-10
Восстановительные мероприятия	4 - 8	4 - 8	4 - 8	4-8

2.3. Планируемые показатели

соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Важная составная часть спортивной подготовки спортсменов – соревнования. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- Контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные состязания;
- Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

В зависимости от принципа комплектования участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача занять первое место или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- Основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе спортивной подготовки.

Показатели соревновательной деятельности по дисциплине «лыжные гонки» спорт лиц с поражением ОДА представлены в таблице № 3.

Таблица 3

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
I функциональная группа				
Контрольные	1 - 2	1 - 2	2 - 3	3-4
Отборочные	1	1	2 - 3	2-4
Основные	-	3	6	9-10
Всего за год	2 - 3	5 - 6	10 - 12	14-18
II, III функциональные группы				
Контрольные	1 - 2	1 - 2	2 - 3	3-4
Отборочные	1	1	2 - 3	3-4
Основные	-	3	6	10-12
Всего за год	2 - 3	5 - 6	10 - 12	16-20

2.4. Режимы тренировочной работы

Продолжительность этапов спортивной подготовки (в годах) не ограничивается. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА определяется Учреждением самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий (далее - функциональные группы). Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и 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 по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

- посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию.

- выполнение в указанные сроки всех нормативных требований контроля (упражнений и заданий).

- соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- ✓ медицинская комиссия два раза в год;
- ✓ допуск врача к занятиям после болезни;
- ✓ медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- Особенности физического развития;
- Нервно-психические заболевания;
- Заболевания внутренних органов;
- Хирургические заболевания;
- Травмы и заболевания ЛОР-органов;
- Травмы и заболевания глаз;
- Стоматологические заболевания;
- Кожно-венерические заболевания;
- Заболевания половой сферы;
- Инфекционные заболевания.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

2.5.1. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по спорту лиц с поражением ОДА

Таблица 4

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	1. Детский церебральный паралич 2. Спинальная травма 3. Ампутация или порок развития: - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; - двусторонняя ампутация плеч; - ампутация четырех конечностей. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: - одной верхней конечности выше локтевого сустава; - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с

		<p>одной стороны или с противоположных сторон);</p> <ul style="list-style-type: none"> - двусторонняя ампутация предплечий. <p>4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.</p>
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Ахондроплазия (карлики).</p> <p>2. Детский церебральный паралич.</p> <p>3. Высокая ампутация двух нижних конечностей.</p> <p>4. Ампутация или порок развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одной нижней конечности ниже коленного сустава; - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон). <p>5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.</p>

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы занимающихся проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины). Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется не менее 2-х раз в год.

Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

2.5.2. Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Возраст занимающихся определяется годом рождения. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на всех этапах не ограничивается.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, постепенностью их увеличения, строгим соблюдением режима отдыха, питания.

Недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

При планировании тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4 - 6 лет, а высших достижений – через 7 - 9 лет специализированной подготовки.

Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой границы между этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок.

2.5.3. Психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- 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 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.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции.

Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверхвосстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий.

У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности.

Состояния, возникающие у спортсменов в спортивной деятельности, представлены в таблице № 5.

Психофизические состояния спортсмена

Таблица 5

Спортивная деятельность	Состояние
Тренировочная	Тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	Мобильность, мертвая точка, второе дыхание
Послесоревновательная	Фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, неуверенности, наоборот, мимикой, движениями он должен демонстрировать состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности; применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее действие;
- использование музыкального сопровождения, которое может способствовать бодрому, веселому настроению, повышать эмоциональный тонус, либо действовать успокаивающе;
- воздействие на спортсмена с помощью слова;
- применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления в соревнованиях во многом зависит от того, насколько умело тренер управляет командой, спортсменами.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в спорте лиц с поражением ОДА как у юных, так и у взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Тренер использует большие и предельные тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки, что предусматривает на каждом новом этапе предъявление к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно вильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество влияют на направленность занятий и его нагрузку. Чем выше нагрузка, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Соотношения объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по дисциплине «лыжные гонки» спорт лиц с поражением ОДА представлены в таблице № 6.

Таблица 6

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2-3 год	1 год	2-3 год	4-й и последующие годы	1 год	2-й и последующие годы	
Лыжные гонки - I функциональная группа								
Количество часов в неделю	4	6	8	10	12	21	24	30
Количество тренировок в неделю	2	3	4	5	6	9	10	12
Общее количество часов в год	208	312	416	520	624	1092	1248	1560
Общее количество тренировок в год	104	156	208	260	312	468	520	624
Лыжные гонки – II и III функциональные группы								
Количество часов в неделю	4	6	8	10	12	21	24	30
Количество тренировок в неделю	2	3	4	5	6	9	10	12
Общее количество часов в год	208	312	416	520	624	1092	1248	1560
Общее количество тренировок в год	104	156	208	260	312	468	520	624

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценку результатов.

Функции соревнований в виде спорта «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание ярких спортивных зрелищ. Не менее важны

соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля ее эффективности, а также отбора спортсменов для участия в соревнованиях более высокого ранга.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки спортсменов.

Необходимость достижения в главных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Поэтому в системе спортивной подготовки выделяют:

- контрольные соревнования;
- подготовительные;
- отборочные;
- подводящие;
- главные соревнования.

Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или главных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

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

Основные соревнования. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. Так на начальных этапах многолетней подготовки планируют только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и главные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе спортивного мастерства.

Планируя соревнования, необходимо учитывать ряд положений:

- привлекать спортсмена к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;
- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;
- необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки спортсмена, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности спортсмена в отборочных и главных соревнованиях.

Требования к участникам соревнований:

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификацией и правилами

соревнований спорта лиц с поражением ОДА;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и восстановления спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 7).

2.7.1. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 7

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочных мероприятий
		Этап совершенствования спортивной мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям					
1.1.	К международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	К чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	К другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	К официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные	До 14 дней	-	-	Участники соревнований
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную

				подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	В соответствии с правилами прием

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «лыжные гонки» Учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- спортивная экипировка;
- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, которое необходимо для прохождения спортивной подготовки, указаны в таблицах № 8, 9, требования к экипировке указаны в таблицах № 10,11.

2.8.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 8

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
I функциональная группа			
1	Коляска спортивная	штук	1
2	Сиденье – боб (монолыжа)	штук	1
3	Лыжи гоночные	пар	16
4	Крепления лыжные	пар	16
5	Палки для лыжных гонок	пар	16
6	Снегоход укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс	штук	1
7	Снегоход	штук	1
8	Измеритель скорости ветра	штук	2
9	Термометр наружный	штук	4
10	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивны инвентарь			
1	Лыжероллеры с креплениями	пар	1
2	Весы медицинские	штук	2
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5

5	Доска информационная	штук	2
6	Зеркало настенное (0,6*2м)	комплект	4
7	Лыжероллеры	пар	16
8	Мат гимнастический	штук	6
9	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
10	Мяч баскетбольный	штук	1
11	Мяч волейбольный	штук	1
12	Мяч теннисный	штук	16
13	Мяч футбольный	штук	1
14	Палка гимнастическая	штук	12
15	Рулетка металлическая 50м	штук	1
16	Секундомер	штук	4
17	Скамейка гимнастическая	штук	2
18	Стенка гимнастическая	штук	4
19	Стол для подготовки лыж	комплект	2
20	Электромегатон	комплект	2
21	Эспандер лыжника	штук	12
22	Амортизатор резиновый	штук	1
II, III функциональные группы			
1	Лыжи для классического и конькового стиля передвижения	пар	2
2	Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
3	Снегоход укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
4	Снегоход	штук	1
5	Анемометр-измеритель скорости ветра	штук	2
6	Термометр наружный	штук	4
7	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Лыжероллеры для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
2	Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
3	Весы медицинские	штук	2
4	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
5	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
6	Доска информационная	штук	2
7	Зеркало настенное (0,6*2м)	комплект	4
8	Лыжероллеры	пар	16
9	Мат гимнастический	штук	6
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
11	Мяч баскетбольный	штук	1
12	Мяч волейбольный	штук	1
13	Мяч теннисный	штук	16
14	Мяч футбольный	штук	1
15	Палка гимнастическая	штук	12
16	Рулетка металлическая 50м	штук	1
17	Секундомер	штук	4
18	Скамейка гимнастическая	штук	2
19	Стенка гимнастическая	штук	4

20	Стол для подготовки лыж	комплект	2
21	Электромегафон	комплект	2
22	Эспандер лыжника	штук	12
23	Амортизатор резиновый	штук	1

2.8.2. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 9

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
I, II, III функциональные группы											
1	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
4	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

2.8.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 10

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
I, II, III функциональные группы			
1	Ботинки лыжные	пар	8
2	Чехол для лыж	штук	8
3	Очки солнцезащитные	штук	8
4	Нагрудные номера	штук	100

2.8.4. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 11

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)						
I, II, III функциональные группы											
1	Очки солнцезащитные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
3	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
4	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
8	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

2.9. Требования к качественному составу тренировочных групп

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных 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 по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по спорту лиц с поражением ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Группы могут быть разновозрастными.

Если у занимающегося имеется класс, утвержденный классификационной комиссией субъекта Российской Федерации, комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня, или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения класса, данного этой комиссией.

Распределение спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами

Таблица 12

№	Наименование	Группа III	Группа II	Группа I
1	Лыжные гонки	LW2, LW3, LW4, LW6, LW8	LW5/7, LW9, LW12	LW10; LW10,5; LW11; LW11,5

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка – соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Годичный цикл состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

1) Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

- подготовительный этап (базовый). Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

- специальный подготовительный этап. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

2) Соревновательный период (период основных соревнований) Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Соревновательный период делится на два этапа:

1 этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы.

На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2 этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности; - обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат. Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

3) Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов.

Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение.

Так, любое тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной, именно в такой последовательности эти части и будут располагаться. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса.

Структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена – восстановительные и адаптационные.

Спортивная тренировка определяется не столько внешними и внутренними факторами, сколько закономерными соотношениями между ними. Выделяют соотношения между: тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами; фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Спортсмен должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся турниры, которые можно рассматривать как контрольно-подготовительные, и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;

структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности – физической, технической, психической и тактической, характерное для теннисиста, и уже в соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

структурой тренировки и системой четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам. Одни соревнования должны быть главными, другие – важными, третьи – контрольно-подготовительными. Для ведущих спортсменов главными могут быть Паралимпийские игры, чемпионаты мира и Европы. Для начинающих спортсменов главными могут быть региональные первенства и т.п. Именно в соответствии со сроками основных стартов надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и т.п.;

структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожителство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

Эффективность управления спортивной тренировкой связана с четким количественным выражением структуры тренировочной и соревновательной деятельности, характерной для конкретного вида спорта.

Модель управления тренировочным процессом предполагает поэтапное выполнение ряда функциональных операций:

- составление модели подготовленности спортсмена на текущем этапе (путем оценки подготовленности и состояния спортсмена);
- процесс прогнозирования результатов и формулирования цели путем сопоставления индивидуальных данных спортсмена (текущая модель подготовленности спортсмена) с модельными характеристиками, обеспечивающими наиболее высокий спортивный результат;
- формулирование задач по видам подготовки на прогнозируемый макроцикл;
- составление модели тренированности и, соревновательной деятельности, избранной в качестве ориентира на определенном этапе спортивного совершенствования;
- построение графика динамики спортивного результата в планируемом макроцикле;
- планирование тренировочного процесса, построение макроцикла (распределение объемов тренировочной работы от макроциклов к мезоциклам и микроциклам; подбор средств и методов тренировки, способствующих достижению запланированных результатов);
- поэтапный контроль над эффективностью тренировочного процесса;
- коррекция тренировочного процесса (в случае необходимости).

План-график годичного цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года. Годичный план подготовки (командный и индивидуальный) состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивные результаты, педагогический и врачебный контроль. Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроцикла, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов (мезоциклов), обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств (до 5-9 показателей): сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: в использовании средств общей физической подготовки – от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через

основные средства подготовки; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, - к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений к контролю над быстрыми движениями; от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях от упрощенных условий к более сложным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время, продолжительность и число занятий.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки.

В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;
- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов и т.п., а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;
- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе спортивной подготовки;
- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Проведение тренировочных занятий разрешается:

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;
- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни спортсменов;
- при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды спортсменов метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- проведение инструктажа (1 раз в полгода) спортсменов по технике безопасности на тренировочных занятиях определённым видом спорта с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния спортсменов;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование спортсменов;

- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- индивидуальный подход к спортсменам;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа со спортсменами (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям спортсменов, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка в спорте лиц с поражением ОДА осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Травмы у спортсменов могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов.

Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочного процесса;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с большим числом спортсменов,
- превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине – объему и интенсивности;
- специализированности – специфические и неспецифические нагрузки;
- направленности – за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных;
- координационной сложности.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность на максимально возможные достижения;
- направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

В зависимости от уровня подготовленности спортсмена и графика его участия в соревнованиях годичный цикл разбит на два и более циклов подготовки.

Каждый цикл включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Подготовительный период делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основной задачей общеподготовительного периода – общая физическая подготовка, цель – повышение общего уровня функциональных возможностей организма.

Задачей специально-подготовительного периода – подведение теннисиста к пику спортивной формы.

Задачей соревновательного периода – достижение и поддержание теннисистами наилучших и стабильных результатов.

Основные задачи переходного периода – активный отдых и укрепление здоровья

Каждый цикл завершается основными соревнованиями

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроцикла, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов (мезоциклов), обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла.

Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств (до 5-9 показателей):

- сроки контрольного тестирования;
- динамика спортивных результатов;
- сроки тренировочных сборов;
- основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности:

- в использовании средств общей физической подготовки – от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена – к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

- при планировании средств специальной физической подготовки следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений к контролю над быстрыми движениями; от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта от упрощенных условий к более сложным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

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

Человек, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной соревновательной деятельности, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать спортсменов на всех этапах тренировочного процесса.

Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

В спортивной подготовке велико значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Врачебный и педагогический контроль – необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена.

Методы врачебного (диагностического) контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня функциональной подготовленности спортсмена.

В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям спортом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
- выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
- этапное комплексное обследование является основной формой и используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений. Этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности, измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, снимается электрокардиограмма и т.п.;
- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональным состоянием организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсмена на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля являются:

- контроль соревновательных нагрузок;
- контроль тренировочных нагрузок;
- контроль уровня подготовленности;
- выявление возможностей достижения запланированного спортивного результата;
- оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но и сопоставление ее с имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и пр.) с последующим анализом и принятием решения.

Биохимические исследования в спортивной практике проводятся либо самостоятельно, либо входят в комплексный медико-биологический контроль подготовки спортсменов высокой квалификации.

Основными задачами биохимического контроля являются:

- Оценка уровня общей и специальной тренированности спортсмена (необходимо отметить, что биохимические исследования более эффективны для характеристики общей тренированности, т.е. физической подготовки спортсмена. Специальная тренированность в значительной мере зависит от технической, тактической и психологической подготовки спортсмена).
- Оценка соответствия применяемых тренировочных нагрузок функциональному состоянию спортсмена, выявление перетренированности.
- Контроль протекания восстановления после тренировки.
- Оценка эффективности новых методов и средств развития скоростно-силовых качеств, повышения выносливости, ускорения восстановления и т. п.
- Оценка состояния здоровья спортсмена, обнаружение начальных симптомов заболеваний.

Особенностью проведения биохимических исследований в спорте является их сочетание с физической нагрузкой. Это обусловлено тем, что в состоянии покоя биохимические параметры тренированного спортсмена находятся в пределах нормы и не отличаются от аналогичных показателей здорового человека.

Характер и выраженность возникающих под влиянием физической нагрузки биохимических сдвигов существенно зависят от уровня тренированности и функционального состояния спортсмена. Поэтому при проведении биохимических исследований в спорте пробы для анализа (например, крови или мочи) берут до тестирующей физической нагрузки, во время ее выполнения, после ее завершения и в разные сроки восстановления.

Физические нагрузки, используемые для тестирования, можно разделить на два типа:

- максимальные;
- стандартные.

Стандартные физические нагрузки являются строго дозированными.

Их параметры определены заранее. При проведении биохимического контроля в группе спортсменов (например, игроков одной команды, членов одной спортивной секции и т. П.) эти нагрузки должны быть доступными для всех испытуемых и хорошо воспроизводимыми.

В качестве стандартной работы можно также использовать циклические упражнения, такие как бег, спортивная ходьба, гребля, плавание, бег на лыжах, езда на велосипеде, бег на коньках и т. П., выполняемые всеми испытуемыми с одинаковой скоростью в течение заранее установленного времени или на одной и той же дистанции.

Максимальные, или предельные, физические нагрузки (работа «до отказа») не имеют заранее заданного объема. Они могут выполняться с заданной интенсивностью в течение максимального времени, возможного для каждого испытуемого, или в течение заданного времени, или на определенной дистанции с максимально возможной мощностью.

Работой «до отказа» также являются соревновательные нагрузки в ряде видов спорта (например, гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивная ходьба, гребля, плавание, велогонки, бег на лыжах и коньках).

Биохимические сдвиги, возникающие после выполнения стандартной нагрузки, обычно тем больше, чем ниже уровень тренированности спортсмена. Поэтому одинаковая по объему стандартная работа вызывает выраженные биохимические изменения у слабо подготовленных испытуемых и мало влияет на биохимические показатели хорошо тренированных атлетов.

После выполнения максимальной нагрузки биохимические изменения чаще всего пропорциональны степени подготовленности спортсменов.

Объектами биохимического контроля являются кровь и моча спортсмена.

Для проведения биохимических исследований обычно используют капиллярную кровь, взятую из пальца. Венозную кровь исследуют в тех случаях, когда необходимо определить много биохимических показателей и для анализа требуется большое количество крови.

Забор крови для биохимического анализа чаще всего производится до выполнения физической нагрузки и после ее завершения (примерно через 5 мин).

При интерпретации результатов биохимических исследований обязательно учитывается характер выполненной физической работы.

У хорошо подготовленных спортсменов стандартные нагрузки приводят к незначительному изменению физико-химических свойств и химического состава мочи. У малотренированных, наоборот, эти сдвиги весьма существенны. После выполнения максимальных нагрузок более выраженные изменения показателей мочи обнаруживаются у спортсменов высокой квалификации.

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

Этап начальной подготовки

Программный материал этапа начальной подготовки представлен в таблице №13

Таблица №13

	Начальная подготовка					
	1 год		2 год		3 год	
	Кол-во часов I функциональная группа	Кол-во часов II, III функциональные группы	Кол-во часов I функциональная группа	Кол-во часов II, III функциональные группы	Кол-во часов I функциональная группа	Кол-во часов II, III функциональные группы
Общая физическая подготовка	85 (83-98)	93 (83-98)	130 (125-150)	147 (125-150)	130 (125-150)	147 (125-150)
Специальная физическая подготовка	81 (79-96)	59 (52-62)	125 (119-143)	88 (78-94)	125 (119-143)	88 (78-94)
Техническая подготовка	14 (12-21)	24 (19-27)	22 (19-31)	37 (28-41)	22 (19-31)	37 (28-41)
Тактическая подготовка	4 (2-6)	4 (2-6)	4 (3-9)	5 (3-9)	4 (3-9)	5 (3-9)
Психологическая подготовка	2 (0-4)	2 (0-4)	2 (0-6)	2 (0-6)	2 (0-6)	2 (0-6)

Теоретическая подготовка	4 (2-8)	5 (2-8)	5 (3-12)	6 (3-12)	5 (3-12)	6 (3-12)
Спортивные соревнования	4 (2-8)	4 (2-6)	5 (3-12)	5 (3-9)	5 (3-12)	5 (3-9)
Интегральная подготовка	4 (2-8)	5 (2-8)	5 (3-12)	6 (3-12)	5 (3-12)	6 (3-12)
Восстановительные мероприятия	10 (8-17)	12 (8-17)	14 (12-25)	16 (12-25)	14 (12-25)	16 (12-25)
Всего:	208	208	312	312	312	312

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Программный материал тренировочного этапа (этап спортивной специализации) представлен в таблице №14.

Таблица №14

	Тренировочный этап					
	1 год		2 - 3 год		4-й и последующие годы	
	Кол-во часов I функциональная групп	Кол-во часов II, III функциональные группы	Кол-во часов I функциональная групп	Кол-во часов II, III функциональные группы	Кол-во часов I функциональная групп	Кол-во часов II, III функциональные группы
Общая физическая подготовка	116 (112-129)	113 (104-121)	145 (140-161)	140 (130-151)	176 (168-193)	178 (156-181)
Специальная физическая подготовка	105 (100-116)	121 (112-129)	130 (125-146)	151 (140-161)	156 (150-175)	186 (168-193)
Техническая подготовка	121 (116-133)	96 (83-104)	151 (146-166)	117 (104-130)	178 (175-200)	136 (125-156)
Тактическая подготовка	14 (7-25)	21 (17-25)	24 (21-31)	24 (21-31)	29 (25-37)	29 (25-37)
Психологическая подготовка	5 (0-8)	5 (0-8)	5 (0-10)	5 (0-10)	5 (0-12)	5 (0-12)
Теоретическая подготовка	9 (4-17)	9 (4-17)	9 (5-21)	11 (5-21)	9 (6-25)	9 (6-25)
Спортивные соревнования	9 (4-17)	14 (8-25)	9 (5-21)	18 (10-31)	9 (6-25)	21 (12-37)
Интегральная подготовка	16 (12-25)	16 (12-25)	21 (16-31)	23 (16-31)	27 (19-37)	27 (19-37)
Восстановительные мероприятия	21 (17-33)	21 (17-33)	26 (21-42)	31 (21-42)	35 (25-50)	35 (25-50)
Всего:	416	416	520	520	624	624

Этап совершенствования спортивного мастерства

Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства для практических занятий представлен в таблице №15

Таблица №15

	ЭССМ			
	1 год		2-й и последующие годы	
	Кол-во часов I функциональная групп	Кол-во часов II, III функциональные группы	Кол-во часов I функциональная групп	Кол-во часов II, III функциональные группы
Общая физическая подготовка	197-240	164-218	225-275	187-250
Специальная физическая подготовка	284-349	328-371	324-335	374-424
Техническая подготовка	328-371	218-284	374-424	250-324
Тактическая подготовка	66-87	66-87	75-100	75-100
Психологическая подготовка	11-33	11-33	12-37	12-37
Теоретическая подготовка	11-44	11-44	12-50	12-50
Спортивные соревнования	33-76	44-87	37-87	50-100
Интегральная подготовка	44-87	44-87	50-100	50-100
Восстановительные мероприятия	44-87	44-87	50-100	50-100
Всего:	1092	1092	1248	1248

Этап высшего спортивного мастерства

Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства для практических занятий представлен в таблице №16

Таблица №16

	ЭВСМ	
	Кол-во часов I функциональная групп	Кол-во часов II, III функциональные группы

Общая физическая подготовка	250-330	313-379
Специальная физическая подготовка	412-478	379- 445
Техническая подготовка	462-528	330-429
Тактическая подготовка	132-165	132-165
Психологическая подготовка	16-49	16-49
Теоретическая подготовка	16-49	16-49
Спортивные соревнования	99-165	99-165
Интегральная подготовка	99-165	99-165
Восстановительные мероприятия	66-132	66-132
Всего:	1560	1560

3.6.1. Программный материал для технико – тактической подготовки на этапах обучения.

Программный материал этапа начальной подготовки представлен в таблице №17.

Этап начальной подготовки (1-3 годы обучения)

Таблица №17

Теоретическая подготовка	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.
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 лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
Участие в соревнованиях	Участие в 2-3 соревнованиях в годичном цикле.

Программный материал тренировочного этапа (1-й год обучения) представлен в таблице №18.

Тренировочный этап (1 год обучения)

Таблица №18

Теоретическая подготовка	<p>Паралимпийские игры, история возникновения.</p> <p>Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.</p> <p>Лыжный инвентарь, мази и парафины.</p> <p>Основы техники лыжных ходов.</p> <p>Правила соревнований по лыжным гонкам.</p>
Общая физическая подготовка	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.</p> <p>Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p>
Специальная физическая подготовка	<p>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 лыжника-гонщика.</p> <p>Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</p>
Техническая подготовка	<p>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 отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок финальному усилию при отталкивании руками).</p> <p>Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.</p>
Участие в соревнованиях	<p>Участие в 5-6 соревнованиях в годичном цикле.</p>

Программный материал тренировочного этапа (2-й и последующие годы обучения) представлен в таблице №19.

Тренировочный этап (2-й и последующие годы обучения)

Таблица №19

Теоретическая подготовка	<p>Перспективы подготовки юных лыжников.</p> <p>Педагогический и врачебный контроль, физические возможности функциональное состояние организма спортсмена.</p> <p>Основы техники лыжных ходов.</p> <p>Основы методики тренировки лыжника-гонщика.</p>
Общая физическая подготовка	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.</p> <p>Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p>
Специальная физическая подготовка	<p>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 лыжника-гонщика.</p> <p>Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</p>
Техническая подготовка	<p>Совершенствование отдельных деталей техники, отработка четкого выполнения подседаний, эффективного отталкивания и</p>

	<p>скольжения, активной постановки лыжных палок, овладение жесткой системой рука - туловище.</p> <p>Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.</p> <p>Многочисленные повторения технических элементов в стандартных вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.</p> <p>Совершенствование техники при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления.</p>
Участие в соревнованиях	Участие в 5-6 соревнованиях в годичном цикле.

Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства представлен в таблице №20.

Этап спортивного совершенствования спортивного мастерства

Таблица №21

Теоретическая подготовка	<p>Основы совершенствования спортивного мастерства.</p> <p>Основы методики тренировки.</p> <p>Анализ соревновательной деятельности.</p> <p>Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика.</p> <p>Восстановительные средства и мероприятия.</p>
Общая физическая подготовка	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.</p> <p>Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p>
Специальная физическая подготовка	<p>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 лыжника-гонщика.</p> <p>Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</p>
Техническая подготовка	<p>Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;</p> <p>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;</p> <p>Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.</p>
Участие в соревнованиях	Участие в 10-12 соревнованиях в годичном цикле.

Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства представлен в таблице №22.

Теоретическая подготовка	Основы совершенствования спортивного мастерства. Основы методики тренировки. Анализ соревновательной деятельности. Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика. Восстановительные средства и мероприятия.
Общая физическая подготовка	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные игры 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 лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
Техническая подготовка	Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов 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 спортсмена в процессе лыжной гонки.
Участие в соревнованиях	Участие в 14-18 соревнованиях в годичном цикле.

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру, тренинги.

Принято выделять общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая подготовка решается двумя путями:

- обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;
- обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения.

Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Содержание психологической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта.

В повседневном тренировочном процессе психологическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психической подготовки – реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам), приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психологической подготовки.

По цели применения средства и методы психологической подготовки делятся на:

- мобилизующие;
- корригирующие (поправляющие);
- релаксирующие (расслабляющие).

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
- преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);
- преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психологической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психологической подготовки делятся на:

- средства, направленные на психологическую подготовку тренера;
- средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные;
- постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса – тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корректирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном результате соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий пассаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова – важнейшее средство психологической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психологической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки),

Психологическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

3.8. Применения восстановительных средств

В системе спортивной подготовки основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система применения восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные.

В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Выделяют следующие виды восстановительных средств:

- педагогические;
- психологические;
- медико-биологические.

Педагогические средства являются основными применяемыми в тренировочном процессе восстановительными средствами, независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится спортсмен. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, организации режима двигательной деятельности и полноценного отдыха спортсмена.

К средствам, являющимся **педагогическими восстановительными мероприятиями**, относятся:

- целесообразное планирование тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма и уровня квалификации спортсмена;
- оптимальное сочетание применяемых средств общей и специальной направленности в тренировочном процессе;
- оптимальное построение структуры тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;
- широкое применение переключений;
- строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха;
- оптимальное построение каждого тренировочного занятия с использованием способов снятия утомления;
- варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями;
- пристальное внимание к совершенствованию двигательных навыков и тактических действий;
- соблюдение принципа волнообразности нагрузки;
- соблюдение принципа вариативности применения методов тренировки, показателей объема и интенсивности различных нагрузок;
- правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность;
- сохранение состояния спортивной формы как во время соревнований, так и после их завершения; разные формы отдыха активной направленности.

Все психологические средства восстановления условно делят на группы: психотерапию, психопрофилактику и психогигиену.

К психотерапевтическим средствам восстановления, которые в настоящее время широко применяются в спорте относят:

- аутогенную тренировку и ее различные варианты;
- самовнушение;
- внушенный сон-отдых;
- мышечную релаксацию;
- специальные дыхательные упражнения;
- гипнотическое внушение, являющееся в некоторых случаях единственным действенным средством снятия перенапряжения и переутомления.

К психопрофилактическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующая тренировка, основанная на сознательном регулировании спортсменом своего состояния, расслабления мышц и влияния на свои функции с помощью слова;
- использование метода произвольного мышечного расслабления.

К психогигиеническим средствам восстановления относят:

- Включение в тренировочный процесс положительных и исключение отрицательных стрессов;
- Видео- и аудио психическое воздействие;

- Создание в коллективе благоприятного психологического климата⁴
- Учет совместимости спортсменов;
- Индивидуальные и групповые беседы⁴
- Применение цветовых и музыкальных воздействий;
- Оптимизация быта и отдыха.

В спортивной практике с целью поддержания и восстановления работоспособности, восполнения затраченных энергетических и пластических ресурсов организма в восстановлении нервной системы применяются **медицинские средства**:

- эргогенная диетика;
- витаминизация;
- фармакологические препараты растительного или животного происхождения, способствующие усилению или ослаблению обменных процессов, активизации иммунной системы, регенеративных процессов;
- гигиенические средства;
- физиологические средства.

Применяемые физические средства восстановления можно разделить на две группы – постоянные и периодические.

Постоянные физические средства:

- оптимальный режим работы и отдыха;
- сбалансированное и рациональное питание;
- укрепление неспецифического иммунитета;
- физические упражнения общеукрепляющей направленности;
- оптимизация психоэмоционального уровня.

Периодические физические средства:

- воздействие на биологически активные точки импульсным электрическим током;
- электростимуляция мышц;
- применение электросна;
- поглощение чистого кислорода;
- применение кислородно-гелиевых смесей;
- гипоксичная тренировка;
- массаж;
- применение тепловых процедур;
- ультрафиолетовое облучение;
- аппаратные средства восстановления.

План применения восстановительных средств и мероприятий

Таблица 23

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации	
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки	
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий	

	<p>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</p> <p>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.</p>		
3	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы; 2. Препараты пластического действия; 3. Препараты энергетического действия; 4. Адаптогены; 5. Иммуномодуляторы; 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток; 7. Антиоксиданты; 8. Гепатопротекторы; 9. Анаболизующие препараты; 10. Аминокислоты; 11. Фитопрепараты; 12. Пробиотики, эубиотики; 13. Энзимы. 	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий	
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Еженедельно	

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Подбор различных восстановительных средств, их сочетание, дозирование, продолжительность применения определяются такими факторами как функциональное состояние спортсмена, уровень его тренированности и здоровья, индивидуальные особенности восстановления, вид спорта, этап многолетней подготовки, цикл тренировки и его направленность в структуре макроцикла, характер выполняемых нагрузок, фаза восстановления.

3.9. План антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период); - установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга

План антидопинговых мероприятий представлен в приложении №2.

3.10. Инструкторская и судейская практики

Одной из задач является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по спорту лиц с поражением ОДА. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить упражнения, совершенствовать основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований.

Спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий. Спортсмены тренировочного этапа (спортивной специализации) должны овладеть принятой в дисциплине спорта лиц с ПОДА терминологией при проведении упражнений, основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанности дежурного по группе: подготовка мест занятий, получение и сдача необходимого инвентаря и оборудования.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны с тренером вместе проводить разминку, участвовать в судействе.

Во время тренировочного процесса на любом этапе занимающиеся должны самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований по присвоению звания судья по спорту.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица 24

№ п/п	Виды практических занятий	Задачи	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения звания	1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики по избранному виду спорта.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

	инструктора	6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Требования к результатам реализации программы на этапах спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация;

4.2. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Критерии – признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по дисциплине «лыжные гонки» спорт лиц с поражением ОДА представлены в таблице № 25.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по дисциплине «лыжные гонки» спорт лиц с поражением ОДА

Таблица 25

I, II, III функциональные группы	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности – комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий за минимальное время.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей.

Мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного времени.

Вестибулярная устойчивость – способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата.

Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой.

Ловкость – это комплексное психофизическое качество человека. Уровень его развития определяется степенью развития психомоторных способностей, участвующих в решении сложных координационных задач, требующих, в свою очередь, высокого уровня психической и физической готовности.

Двигательно-координационные способности – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Телосложение – пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Размеры и формы тела каждого человека генетически запрограммированы.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Контроль – необходимое условие для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

В практике принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена на каждом отрезке времени, которое является следствием длительного тренировочного Эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, призван закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами (тренерами-преподавателями АФК), осуществляющими спортивную подготовку, в процессе беседы и наблюдений за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяется своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и после них, соревнований, а также мобильные реакции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основанную на информации от занимающихся.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку физической, тактической, технической подготовленности, психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки Программы.

В течение года спортивной подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

4.4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 26

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
I функциональная группа (юноши, девушки)	
Быстрота	Бег на колясках на 30 м (без учета времени)
Координация	Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 200 м (без учета времени)
Сила	Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)
Силовая выносливость	Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации)
II, III функциональные группы (юноши, девушки)	
Быстрота	Бег на 15 м (без учета времени)
	Бег на 30 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (без учета времени)
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
	Приседание с весом 10 кг (не менее 1 раза)

Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища лежа на животе (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (в координации)
	Прыжок вверх с места (в координации)
	Бросок медицинбола (1 кг) вперед (в координации)
	Бросок медицинбола (1 кг) назад (в координации)

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

4.4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 27

I функциональная группа (юноши, девушки)	
Быстрота	Бег на колясках 60 м (не менее 15 с)
Координация	Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 400 м (не менее 2 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Попеременная тяга руками резинового амортизатора (не менее 3 мин)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой и левой руками (не менее 3 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)
II, III функциональные группы (юноши, девушки)	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)

Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 400 м (2 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	Приседание с весом 10 кг (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на животе (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,05 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
	Бросок медицинбола (2 кг) вперед (в координации)
	Бросок медицинбола (2 кг) назад (в координации)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)

4.4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 28

I функциональная группа (юноши, девушки)	
Быстрота	Бег на колясках 60 м (не более 15 с)
Координация	Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 400 м (не более 2 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно) (не более 5 раз)
Силовая выносливость	Попеременная тяга руками резинового амортизатора (не менее 3 мин)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой и левой руками (на личный результат)

Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
II, III функциональные группы (юноши, девушки)	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
	Приседание с весом 15 кг (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 40 см)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед в координации (не менее 8 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) назад в координации (не менее 8 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 2 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

4.4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 29

I функциональная группа (юноши, девушки)	
Быстрота	Бег 100 м

	(не более 25 с)
	Бег 200 м (не более 55 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упор на руках самостоятельно (не менее 12 раз)
Техническое мастерство	Участие в зимних соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 10 стартов)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
II, III функциональные группы (юноши, девушки)	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
	Приседание с весом 15 кг (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Бросок медицинбола (5 кг) назад (не менее 10 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 15 стартов)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке по годам и этапам подготовки

I функциональная группа (юноши, девушки)

№	Описание упражнений	Единица измерения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ЭССМ	ЭВСМ
			1	2	3	1	2	3	4	5		
	Бег на колясках на 30 м	с	Без у/вр	Без у/вр								
	Бег на колясках 60 м	с			15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,00	
	Бег на колясках 200 м	мин, с	Без у/вр	Без у/вр								
	Бег на колясках 400 м	мин, с			2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	
	Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками	мин, с	Без у/вр	Без у/вр								
	Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками	мин, с			Без у/вр	Без у/вр	Без у/вр	Без у/вр	Без у/вр	Без у/вр	Без у/вр	
	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно)	кол-во раз	1	3	5							
	Попеременная тяга руками резинового амортизатора	мин, с			3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	
	Бросок теннисного мяча правой и левой руками	м	в координации	2	3	3	3	3	3	Личный результат	Личный результат	
	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам	кол-во	1	1	1	1	1	1	1	1	2	

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке по годам и этапам подготовки

I функциональная группа (юноши, девушки)

№	Описание упражнений	Единица измерения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ЭССМ	ЭВСМ
			1	2	3	1	2	3	4	5		
	Бег на колясках на 30 м	с	Без у/вр	Без у/вр								
	Бег на колясках 60 м	с			15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,00	
	Бег на колясках 200 м	мин, с	Без у/вр	Без у/вр								
	Бег на колясках 400 м	мин, с			2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	
	Бег 100 м	с										25,0
	Бег 200 м	с										55,0
	Бег 800 м	мин										4,00
	Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками	мин, с	Без у/вр	Без у/вр								
	Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками	мин, с			Без у/вр	Без у/вр	Без у/вр	Без у/вр	Без у/вр	Без у/вр	Без у/вр	
	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно)	кол-во раз	1	3	5							12
	Попеременная тяга руками резинового амортизатора	мин, с			3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	

	Бросок теннисного мяча правой и левой руками	м	в координации	2	3	3	3	3	3	Личный результат	Личный результат	
	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам	кол-во	1	1	1	1	1	1	1	1	2	10

Контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической подготовке по годам и этапам подготовки

(II и III функциональные группы)

№	Описание упражнений	Единица измерения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ЭССМ	ЭВСМ
			1	2	3	1	2	3	4	5		
1	Бег 15 м	с	Без у/вр	Без у/вр								
2	Бег 30 м	с	Без у/вр	Без у/вр	6,0	5,9	5,8	5,7				
3	Бег 60 м	с			11,0	10,7	10,5	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5
4	Бег 100 м	с								14,0	13,5	13,0
5	Бег 1500 м	мин, с								6,00	6,50	5,00
6	Челночный бег 3x10м	с	Без у/вр	Без у/вр	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0			
7	Бег 400 м	мин, с	Без у/вр	Без у/вр	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00			
8	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	кол-во раз	1		3	4	5	6	7	9	10	12
9	Приседание с весом 10 кг	кол-во раз	1		3	4	5	6	7			

10	Приседание с весом 15 кг	кол-во раз								10	15	15
11	Подъем туловища лежа на спине	кол-во раз	3		5	6	7	8	9	10	15	15
12	Подъем туловища лежа на животе	кол-во раз	3		5	6	7	8	9	10	15	15
13	Прыжок в длину с места	см	в координации		205	207	209	212	215	220	225	240
14	Прыжок вверх с места	см	в координации		35	36	37	38	39	40	45	
15	Бросок медицинбола (1 кг) вперед	м	в координации	в координации								
16	Бросок медицинбола (1 кг) назад	м	в координации	в координации								
17	Бросок медицинбола (2 кг) вперед	м			в координации							
18	Бросок медицинбола (2 кг) назад	м			в координации							
19	Бросок медицинбола (3 кг) вперед	м								8	9	
20	Бросок медицинбола (3 кг) назад	м								8	9	
	Бросок медицинбола (5 кг) назад	м										10
21	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам	кол-во			1	1	1	1	1	2	3	15

4.5. Методические указания по организации тестирования

Правила тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- знакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решение серии этических и нравственных задач;
- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях их применения.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н «О порядке 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».

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входят:

- периодические медицинские осмотры;
 - углубленное медицинское обследование не менее двух раз в год;
 - дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни и травмы;
 - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
 - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
 - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
 - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.
- Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом власти (Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н «О порядке 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»).

- Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами, установлены локальными нормативными актами Учреждения.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 16 ноября 2007 года № 329-ФЗ;
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 32;
3. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125;
4. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку, приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 645;
5. Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке, приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 637;
6. Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки, приказ Министерства юстиции спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;
7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждены министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года.
8. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. - М.: Советский спорт, 2004.
9. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.
10. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Суляев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2000.
11. Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. - М.: Советский спорт, 2004.
12. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2010.
13. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
14. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. – Ростов-на/Д: Феникс, 2005.
15. Царик А.В. Паралимпийский спорт. Нормативное правовое и методическое регулирование. – М.: Советский спорт, 2010
16. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2003.
17. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). - М.: ВНИИФК, 2001
18. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов, Смоленск: СГИФК, 1989.

19. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). - М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
20. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989. 76
21. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
22. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
23. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта - М., 1990.
24. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
25. Раменская Т.И. Лыжный спорт. - М., 2000.

5.2. Список интернет - ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>
3. Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>
4. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.
5. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
6. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
7. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
8. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
9. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>
11. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, <http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/>
12. Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm> 77
13. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
14. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке http://lib.sportedu.by/intemet/title/code_ru.pdf
15. Министерство спорта РФ, <http://minsport.gov.ru/>
16. РУСАДА: www.rusada.ru
17. Паралимпийский комитет России: <http://www.paralymp.ru/>.
18. <http://www.fis-ski.com/> - Международная федерация лыжного спорта
19. <http://www.flgr.ru/> - Федерация лыжных гонок России

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, на основе ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РФ, КП физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципального образования г. Ноябрьск, МБУ «СШ «Олимпиец».

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий представлен в Приложении №1 хранится в спортивном отделе Учреждения)

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Тренировочный	1.Веселые	«Честная	Тренер	1-2 раза в

этап	старты	игра»		год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопингов обеспеченияв регионе	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопингов ое обеспеченияв регионе	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспеченияв регионе	1-2 раза в год