|  |
| --- |
| Муниципальное автономное учреждение  «Спортивная школа «Вымпел»  (МАУ «СШ «Вымпел») |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании тренерского совета  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»  Протокол № 3 от 01.03.2023 | Утверждено приказом  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»  № 54 от 01.03.2023 |

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,**

**дисциплина – лыжные гонки**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,*

*утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 №1308*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки*

*по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,*

*утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 №1082*

г. Мегион, 2023 год

|  |  |
| --- | --- |
| Разработчики | |
| *Инструктор-методист отдела ФСО*  *МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Мотунова Алена Сергеевна |
|  |  |
| *Заместитель директора по спортивной подготовке МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Ниязова Зульфия Наильевна |
|  |  |
| *Тренер-преподаватель МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Мулявина Евгения Викторовна  Самарин Иван Владимирович |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОГЛАВЛЕНИЕ | | |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | | 4 |
| I. | Общие положения | 5 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки | 6 |
| 2.2. | Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 6 |
| 2.3. | Годовой учебно-тренировочный план | 9 |
| 2.4. | Календарный план воспитательной работы | 10 |
| 2.5. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 12 |
| 2.6. | Планы инструкторской и судейской практики | 14 |
| 2.7. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 16 |
| III. | Система контроля | 18 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (лыжные гонки) | 22 |
| 4.1. | Программный материал для практических занятий на этапах спортивной подготовки | 22 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 29 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 32 |
| VI | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 33 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | | 38 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Лыжные гонки – любимый народом вид спорта, широко культивируемый во многих странах мира. История лыжных гонок является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта.

Лыжный спорт зародился в скандинавских странах в средние века. Еще в записях 1700 года рассказывается о бегах на лыжах наперегонки после заключения пари. есть предположения, что это были первые соревнования.

Официально история лыжного спорта началась в военном ведомстве Норвегии. Спортивное владение лыжами поощрялось у рекрутов лыжных формирований. Гансом Эмахузеном в 1733 году было издано первое наставление для войск по лыжной подготовке со спортивным уклоном. Появились и первые правила лыжных соревнований, которые провели в 1767 году по разным видам, отвечающим сегодняшним слалому, биатлону, гонкам и скоростному спуску.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы:

строевые упражнения с лыжами и на лыжах;

лыжные ходы;

переходы с хода на ход;

подъемы;

спуски со склона;

торможения;

повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые.

Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, обучающиеся должны овладеть всеми способами передвижения и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (спортивная дисциплина – лыжные гонки), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082[[1]](#footnote-1) (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с:

Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 04 декабря 2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

приказом Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденного приказом Минспорта России от 21.12.2022 года № 1082;

примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. №1308.

Данная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортсменов с интеллектуальными нарушениями. Она предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

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

Программа предусматривает последовательность обучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Материал в программе излагается для групп начальной подготовки, тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, преемственности и целостности требований и подходов в построении тренировочного процесса.

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки**

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина «лыжные гонки») и составляет:

на этапе начальной подготовки – не ограничивается;

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – не ограничивается; на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки[[2]](#footnote-2)

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

**2.2. Сроки, объемы, виды (формы) обучения**

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

учебно-тренировочные мероприятия;

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;

иные виды (формы) обучения.

Таблица 2 – Учебно-тренировочные мероприятия[[3]](#footnote-3)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Таблица 3 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки[[4]](#footnote-4)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 16-20 | 20-24 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-520 | 520-624 | 832-1040 | 1040-1248 |

Таблица 4 – Объем соревновательной деятельности[[5]](#footnote-5)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки | | | | |
| Контрольные | 2 | 4 | 6 | 5 |
| Отборочные | - | 3 | 3 | 4 |
| Основные | - | 2 | 3 | 4 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и [правилам](http://ivo.garant.ru/document/redirect/71671862/1000) вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](http://ivo.garant.ru/document/redirect/401507914/1000) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**2.3. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Таблица 5 - Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки | | | | | | | |
| №п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 16-20 | 20-24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 107 | 142 | 166 | 208 | 214 | 200 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 68 | 88 | 134 | 167 | 327 | 456 |
| 3. | Техническая подготовка | 42 | 56 | 75 | 94 | 168 | 206 |
| 4. | Тактическая подготовка | 3 | 4 | 9 | 12 | 18 | 20 |
| 5. | Психологическая подготовка | 3 | 4 | 5 | 8 | 13 | 22 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 3 | 4 | 9 | 9 | 16 | 28 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 0 | 7 | 7 | 31 | 50 |
| 8. | Интегральная подготовка | 5 | 9 | 5 | 6 | 15 | 18 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 5 | 6 | 9 | 30 | 40 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 416 | 520 | 832 | 1040 |

**2.4. Календарный план воспитательной работы**

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации.

Задачи воспитательной работы:

формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;

формирование поведения: умений, навыков;

создание условий для развития детей в области спорта, их физических, интеллектуальных и творческих способностей;

создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;

обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;

проведение бесед дискуссионного характера;

положительный личный пример тренера-преподавателя;

организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;

организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;

общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;

выполнение режима дня;

методы поощрения и наказания (осуждения).

Таблица 6 - Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| **1.** | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:  -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества;  - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательным процессам. | В течение года |
| **2.** | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:  -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера;  -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 2.3. | Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса | Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| **3.** | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  -тематических физкультурно-спортивных праздниках организуемых в том, числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| **4.** | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  -правомерное поведение болельщиков;  -расширение общего кругозора спортсменов. | В течение года |
| **5.** | **Психологическая подготовка** | | |
| 5.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку | Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на: -формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе;  -изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности. |  |

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана:

реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Таблица 7 – План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Профилактическая работа среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей), направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. | в течение учебно-тренировочного года по плану МО |  |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток – январь |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Семинары и малогрупповые лекции на темы:  "Виды нарушений антидопинговых правил"  "Проверка лекарственных средств"  "Процедура допинг контроля" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |

**2.6. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач МАУ «Спортивная школа «Вымпел» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Таблица 8 – Планы инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки проведения** |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований.  Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | | | |
| 1 | Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии | В течение года |
| Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО | В течение года |
| Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта | В течение года |
| 3 | Проведение учебно-тренировочного занятия | Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена | В течение года |
| Совершенствование технической подготовки | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

**2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в «СШ «Вымпел» осуществляет медицинское учреждение, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видами спорта.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам совместно с медицинским работником-специалистом, при строгом соблюдении антидопинговых правил.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса.

Таблица 9 – Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Мероприятие** | **Содержание** |
| **Для групп НП** | | |
| 1. | Упражнение на растяжение. Разминка. Массаж. Психорегуляция мобилизующей направленности. | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. |
| 2. | Развитие физических качеств с учетом специфики отклонения в здоровье, физическая и техническая подготовка. Восстановление функционального состояния организма и работоспособности. Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |
| 3. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов входящих в состав сборных команд ХМАО – Югры | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно  Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| **Для групп УТ (СС), ССМ, ВСМ** | | |
| 1. | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения. | Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Психорегуляция мобилизующей направленности |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов входящих в состав сборных команд ХМАО – Югры | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно  Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований  спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований  спортсменов | Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности. |
| 6. | Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:  -оказание первично, в том числе |
| 7. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных  продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов | Осуществляется по следующим направлениям:  -организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;  -контроль рационов питания;  -контроль соблюдения антидопинговых правил;  -консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд  Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

**На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

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

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

изучить антидопинговые правила;

не иметь нарушений антидопинговых правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть основными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучить антидопинговые правила

не иметь нарушений антидопинговых правил;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

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

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

Таблица 10 **– Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»[[6]](#footnote-6)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | | мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | | не более | |
| 6,7 | 7,5 | | 6,6 | 7,7 |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | | | не более | |
| 12,7 | 13,7 | | 13,0 | 14,1 |
| 3. | Бег на 600 м | - | без учета времени | | - | без учета времени | - |
| 4. | Бег на 400 м | - | - | | без учета времени | - | без учета времени |

Таблица 11 **– Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** **по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**[[7]](#footnote-7)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки | | | | |
| 1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 14,5 | - |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | |
| - | 12,5 |
| 3. | Бег на 1000 м | мин | не более | |
| 4,45 | - |
| 4. | Бег на 800 м | мин | не более | |
| - | 5,0 |
| 5. | Лыжи классический стиль 5 км | мин | не более | |
| 23.00 | - |
| 6. | Лыжи классический стиль 2,5 км | мин | не более | |
| - | 14.00 |
| 7. | Лыжи свободный стиль 5 км | мин | не более | |
| 22.00 | - |
| 8. | Лыжи свободный стиль 2,5 км | мин | не более | |
| - | 13.00 |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | Не устанавливается | | |
| 2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы) | Спортивные разряды – третий «юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

Таблица 12 **– Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**[[8]](#footnote-8)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки | | | | |
| 1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 14,3 | - |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | |
| - | 12,0 |
| 3. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 3.45 | - |
| 4. | Бег на 800 м | мин, с | не более | |
| - | 3.45 |
| 5. | Лыжи классический стиль 5 км | мин, с | не более | |
| 17.40 | - |
| 6. | Лыжи классический стиль 2,5 км | мин, с | не более | |
| - | 10.30 |
| 7. | Лыжи свободный стиль 10 км | мин, с | не более | |
| 34.45 | - |
| 8. | Лыжи свободные стиль 5 км | мин, с | не более | |
|  | - | 19.30 |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Таблица 13 **– Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**[[9]](#footnote-9)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки | | | | |
| 1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,9 | - |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | |
| - | 11,4 |
| 3. | Бег на 1000 м | мин, м | не более | |
| 3.30 | - |
| 4. | Бег на 800 м | мин, с | не более | |
| - | 3.00 |
| 5. | Лыжи классический стиль 10 км | мин, с | не более | |
| 35.25 | - |
| 6. | Лыжи классический стиль 5 км | мин, с | не более | |
| - | 18.55 |
| 7. | Лыжи свободный стиль 10 км | мин, с | не более | |
| 32.55 | - |
| 8. | Лыжи свободный стиль 5 км | мин, с | не более | |
| - | 18.00 |
| 9. | Кросс 3 км | мин, с | не более | |
| 12.15 | - |
| 10. | Кросс 2 км | мин, с | не более | |
| - | 9.35 |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 1. | Спортивный звание «мастер спорта России» | | | |

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ» (ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)**

**4.1. Программный материал для практических занятий на этапах спортивной подготовки**

**Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

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

Главными задачами ОФП в период начальной подготовки становятся развитие общей выносливости, скорости, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов.

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

*Общая выносливость* – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Пути решения увеличения аэробных возможностей:

повышение уровня максимального потребления кислорода;

развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени;

увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, плавание, лыжная подготовка, спортивные игры. Большую часть этой работы следует проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. В качестве основных методов развития выносливости наиболее приемлемым является метод строго регламентированного упражнения – непрерывного равномерного характера. Решая задачи развития общей выносливости, тренер-преподаватель закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

*Гибкость* – способность выполнять движения с большой амплитудой, высокая подвижность во всех суставах, эластичность мышц.

Развивается и поддерживается с самого начала учебно-тренировочных занятий. Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов упражнений. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнер). Также применяются статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах – вперед – в сторону перекаты); все виды наклонов, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп.

*Скорость* – возможности человека, обеспечивающие ему выполнения двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20-30м) с максимальной частотой движений, многоскоки, выполнение заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления, подвижные игры.

Задачи:

необходимость разностороннего развития скоростных способностей, в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков;

максимальное развитие скоростных способностей, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль;

совершенствование скоростных способностей.

*Координационные способности* – способность быстро, точно, целесообразно овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. На этапе начальной подготовки координационные способности развиваются очень продуктивно. Очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов.

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

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

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

Средства ОФП:

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

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

Упражнения для развития физических качеств:

общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;

стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;

повороты, наклоны, вращения головы;

прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;

прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;

перекаты.

Упражнения для развития гибкости:

одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых;

махи и круговые движения во всех суставах;

круги руками наружу и вовнутрь;

упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;

упражнения на растягивание, на расслабление;

наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;

маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;

наклоны;

одновременное и поочередное сгибание ног;

отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;

ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп.

Упражнения для развития силы:

сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;

ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;

выпады и приседы;

вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивание в висе лежа;

лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх и т.п.).

Упражнения для развития быстроты:

ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;

бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;

эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

Упражнения для развития выносливости:

бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;

бег по пересеченной местности;

прыжки через скакалку.

Упражнения для развития равновесия:

стойка на носках, на одной ноге на месте;

упражнения с закрытыми глазами;

ходьба с заданиями по линии;

ходьба по наклонной доске.

Подвижные игры и спортивные игры:

подвижные игры с построением;

подвижные игры на внимание;

подвижные игры с бегом и ходьбой;

подвижные игры с прыжками;

подвижные игры на равновесие;

подвижные игры с мячом, с метанием;

игры-эстафеты.

**Специальная физическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)**

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

Средства специальной физической подготовки включают бег во всех их разновидностях.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей к соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости – важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства.

Комплекс беговых упражнений:

бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге;

бег с акцентированным отталкиванием стопой небольшим продвижением вперед;

прыжки с ноги на ногу;

бег с захлестыванием голени;

челночный бег;

бег спиной вперед до 15 м;

бег приставным шагом, скрестным шагом, змейкой;

специальные упражнения на гибкость;

Комплекс прыжковых упражнений:

с двух ног с места;

многоскоки;

бег с подскоком;

прыжки на левой, на правой ноге;

выпрыгивание из полного приседа;

перепрыгивание препятствий.

Технико-тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

Задачи:

обучить основам техники передвижения на лыжах классическим стилем;

ознакомить с основными элементами передвижения на лыжах свободным стилем;

обучить тактике ведения соревнований.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

упражнения на координацию движений;

упражнения на развитие чувства равновесия;

имитационные упражнения;

общеразвивающие упражнения;

преодоление спусков в высокой, средней, низкой стойках;

преодоление подъемов «елочкой», «ступающим», «скользящим» шагом;

обучение торможению «плугом», «разворотом», «упором», «падением»;

спортивные подвижные игры;

проведение бесед, лекций.

Учебно-тренировочный этап

Задачи:

формирование рациональной, временной, пространственной и динамической структуры движений;

углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (подседание, отталкивание, махи руками и ногами, активной постановке палок);

углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода (маховый вынос ноги и перенос ее на опору, подседание на опорной ноге и отталкивание боковым скользящим упором назад в сторону, постановка палок к финальному отталкиванию);

сформировать у спортсменов умение правильно распределять силы по дистанции.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

лидирование;

создание облегченных условий для отработки отдельных элементов;

создание затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных элементов лыжных ходов;

индивидуальная работа;

участие в различных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства

и этап высшего спортивного мастерства

Задачи:

совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей 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) при передвижении классическим и коньковым ходами;

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

Средства обучения технико-тактическим действиям:

выполнение основной тренировочной нагрузки;

упражнения с приспособлениями (лыжероллеры, силовые блоки и т.д.);

использование имитационных упражнений без приспособлений.

**Подготовительные упражнения в бесснежный период:**

Упр. 1. Принять исходное положение (и.п.) - стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

Упр. 2. И. п. как в упр. 1. Задача - маховые движения руками вперёд-назад. Не допускать сильно выраженных вертикальных покачиваний туловищем.

Упр. 3. И. п. туловище наклонено почти горизонтально площади опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены в низ. Задача - продвигаться вперёд мелкими шагами. Цель упражнения - научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 3-4 раза по 10-25 м.

Упр. 4. И. п. - стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача - имитация махового выпада ногой и тазом вперёд с возвращением в и.п. Цель упражнения - научить правильному движению таза в момент выноса вперёд маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 м.

Упр. 5. И. п. - стоя правой (левой) ногой на возвышении 15-20 см (ступенька, бревно, бугор), принять позу начала одноопорного скольжения. Задача - имитация стопой завершения отталкивания ногой. Цель упражнения - энергично выпрямляя стопу правой (левой) ноги, перенести центр тяжести на левую (правую) ногу, после чего вернуться в и. п. Повторить упражнение 5-8 раз каждой ногой.

Упр.6. И. п. - стойка лыжника (упр. 1). Задача - мелкими шагами продвигаться вперёд с выносом рук вперёд и обозначения отталкивания палками. Повторить 5-10 раз по 20-30 м.

Упр.7. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5 градусов).

Упр.8. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Подготовительные упражнения на снегу на месте:

надевание и снимание лыж;

поочерёдное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании ног в колене (с опорой на палки и без опоры);

поднимание и опускание поочерёдно то правой, то левой лыжи на месте (с опорой на палки и без опоры);

поочерёдное поднимание согнутой ноги вперёд с расположением лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой на палки и без опоры);

прыжки на лыжах на месте; прыжки на лыжах на месте с поворотами (в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры);

стоя на чуть согнутых в коленях ногах и наклонив туловище, попеременные махи руками вперёд (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);

небольшой выпад вперёд правой, а затем левой ногой;

передвижение приставными шагами в стороны; передвижение приставными прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге;

повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж;

садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами; быстро и правильно вставать.

При выполнении упражнений постепенно увеличивают количество повторений и темп.

Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок:

ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом;

ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;

ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения;

ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;

скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;

лыжный самокат - продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счёт многократного отталкивания другой.

Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках:

ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;

прокладывание лыжни по рыхлому снегу;

переход с одной параллельно идущей лыжни на другую;

игры и игровые занятия на равнинной местности;

бег на перегонки без палок;

эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определённом месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);

соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона):

спуски в основной, высокой, низкой стойках;

то же после разбега;

спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;

спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;

одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;

спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперёд то правую, то левую ногу;

спуски в положении шага;

подпрыгивание во время спуска;

то же, но, подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж;

спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;

спуски с переходом с раскатанного склона на целину и на оборот;

спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;

спуски без палок с различным положением рук;

спуски с различным положением головы (голова повёрнута в лево, вправо, вверх);

спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);

спуски с проездом в ворота различного размера и формы;

спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

Указанные упражнения проводятся с целью овладения устойчивостью, в значительной степени способствуют овладению техникой лыжных ходов. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены за счёт изменения исходного положения, выбора более крутых склонов. Здесь же спортсмены знакомятся с подъёмами в гору способами «полуёлочка», «ёлочка», «лесенка», подъём зигзагом с поворотом переступанием.

После овладения указанным комплексом упражнений на равнине и небольшим склоне занимающиеся приобретают уверенность и устойчивость при скольжении, что необходимо для дальнейшего обучения более сложным способам передвижения на лыжах.

Рекомендуется проведение соревнований на технику прохождения отдельных участков специально подготовленной лыжни: подъёмов, спусков, поворотов, равнинных участков.

**Упражнения для обучения коньковым способом передвижения**

Упр. 1. И. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе на равнине и в подъёмы различной крутизны.

Упр. 2. И. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе вперёд - в сторону под углом 45° по равнине и в подъёмы различной крутизны.

Упр. 3. И. п. - полуприсед. Задача - прыжки в длину на обеих ногах (вперёд, назад, вправо, влево). То же вверх с поворотом на 180° и 360°.

Упр. 4. И. п. - полуприсед. Задача - многократные прыжки на обеих ногах вперёд («лягушка»); из стороны в сторону.

Упр. 5. И. п. - вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища. Задача - многоскоки с ног на ногу (тройной, 5-скок, 10-скок) - 50-100м. При выполнении многоскоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры.

Упр. 6. И. п. - полуприсед. Задача - смещаясь вперёд, как можно позже «подставить» маховую ногу (например, правую) под «падающее» туловище. Цель упражнения - выпрямить левую ногу (толчковую) до конца, стараясь как можно позже оторвать её от опоры.

Упр. 7. Ходьба в полуприседе с амортизатором, закреплённым за пояс или за плечи. Партнёр идёт сзади, удерживая выполняющего упражнение.

Упр. 8. Ходьба в полуприседе в максимальном темпе с развёрнутыми носками стоп наружу.

Упр. 9. Прыжки левым боком в подъём из положения полуприседа, акцентируя отталкивание правой ногой. То же самое правым боком, отталкиваясь левой ногой.

**4.2. Учебно-тематический план**

Таблица 14 – Учебно-тематический план на всех этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:** | **120/180** |  |  |
| История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие | **13/20** | сентябрь | Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | **13/20** | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культуры и спортом | **13/20** | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | **26/40** | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | **13/20** | май | Понятие о технических элементах спортивной дисциплины. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | **14/20** | июнь | Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований |
| Режим дня и питания обучающихся | **28/40** | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех года обучения/свыше одного года обучения:** | **600/960** |  |  |
| История возникновения олимпийского движения | 140/214 | октябрь | Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК) |
| Режим дня и питание обучающихся | 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 140/214 | январь | Классификация и типы спортивных соревнований |
| Психологическая подготовка | 130/213 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **1200** |  |  |
| История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие | 200 | сентябрь | Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности» Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности | 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификации и типы спортивных соревнований. |
| Психологическая подготовка | 400 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Спортивные соревнования | 400 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. |
| Этап высшего спортивного мастерства |  |  |  |  |
| **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | 120 | октябрь | Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности | 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификации и типы спортивных соревнований. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 120 | декабрь | Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования | 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. |

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

**Особенности осуществления спортивной подготовки** по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» учитываются МАУ ДО «Спортивная школа «Вымпел», при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

МАУ «Спортивная школа «Вымпел» при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие лыжной и лыжероллерной трассы;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238)[[10]](#footnote-10);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки[[11]](#footnote-11)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки | | | |
| 1 | Амортизатор резиновый (эспандер лыжника) | штук | 14 |
| 2 | Весы медицинские (до 150 кг) | штук | 2 |
| 3 | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 4 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | комплект | 4 |
| 5 | Доска информационная | штук | 1 |
| 6 | Зеркало настенное | комплект | 4 |
| 7 | Крепления лыжные | пар | 28 |
| 8 | Лыжероллеры для классического стиля передвижения | пар | 7 |
| 9 | Лыжероллеры для конькового стиля передвижения | пар | 7 |
| 10 | Лыжи гоночные для классического стиля передвижения | пар | 7 |
| 11 | Лыжи гоночные для конькового стиля передвижения | пар | 7 |
| 12 | Мат гимнастический | штук | 7 |
| 13 | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 14 | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 15 | Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг) | комплект | 4 |
| 16 | Мяч теннисный | штук | 7 |
| 17 | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 18 | Набор парафинов различных температур | комплект | 12 |
| 19 | Набор препятствий (конусы, фишки, вешки) | комплект | 1 |
| 20 | Палка гимнастическая | штук | 7 |
| 21 | Палки для классического стиля передвижения | пар | 7 |
| 22 | Палки для конькового стиля передвижения | пар | 7 |
| 23 | Перекладина гимнастическая | штук | 2 |
| 24 | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
| 25 | Секундомер | штук | 4 |
| 26 | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 27 | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
| 28 | Станок для подготовки лыж с ножками | штук | 1 |
| 29 | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 30 | Стол для подготовки лыж | штук | 2 |
| 31 | Термометр для измерения температуры снега | штук | 1 |
| 32 | Термометр наружный | штук | 4 |
| 33 | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| 34 | Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков | комплект | 1 |
| 35 | Электромегафон | комплект | 1 |

Таблица 16 – Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование[[12]](#footnote-12)

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

Таблица 17 – Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование[[13]](#footnote-13)

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

**Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительный образовательные программы спортивной подготовки**.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021.№734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный №65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Инструктор методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 №191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный №68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №9165н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

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

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

**Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Перечень интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

2.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденный приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082 <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212200023>.

3. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

4. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденная приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. №1308.

**Список литературных источников**

1. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Метод. Пособие.- 2-е изд.доп.и испр. - М.: Советский спорт, 2004.

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Т.1 - М., 2005.

3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - Т. 2. – М., 2007.

4. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000.

5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.

6. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 1976.

1. (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный №71674) [↑](#footnote-ref-1)
2. Приложение №1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082 [↑](#footnote-ref-2)
3. Приложение №3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082 [↑](#footnote-ref-3)
4. Приложение №2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082 [↑](#footnote-ref-4)
5. Приложение №4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082 [↑](#footnote-ref-5)
6. Приложение №6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082 [↑](#footnote-ref-6)
7. Приложение №7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082 [↑](#footnote-ref-7)
8. Приложение №8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082 [↑](#footnote-ref-8)
9. Приложение №9 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082 [↑](#footnote-ref-9)
10. с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554). [↑](#footnote-ref-10)
11. Приложение 10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082, Таблица №1 [↑](#footnote-ref-11)
12. Приложение 10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082, Таблица №3 [↑](#footnote-ref-12)
13. Приложение 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082, Таблица №2 [↑](#footnote-ref-13)