

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принято на тренерском совете
Протокол № 52

Утверждаю:
Директор МБУ СШ № 5
Ю.Е. Крутько

«АДАПТИВНЫЙ СПОРТ»

П Р О Г Р А М М А

Спортивной подготовки по виду спорта: СПОРТ СЛЕПЫХ

(Дисциплины: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)

Срок реализации программы: 12 лет.

Разработчики:

Хайретдинов Зуфар Галяутдинович

Крутько Юрий Евгеньевич

Филиппов Андрей Витальевич

Уфа-2022

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении лыжные гонки МБУ СШ № 5 г. Уфы для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых,
- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008),
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
- Устав МБУ СШ № 5 г.Уфы.

Программа разработана на основе программ:

- Типовая программа по лыжным гонкам (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии), разработанная к.п.н. Н.А. Сладковой (утверждена Экспертным советом по утверждению учебных программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности и по адаптивной физической культуре Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, протокол № 2 от 28.11.02 г.)

– «Лыжные гонки»; примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.

Основная цель программы: социальная адаптация и физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры, достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей и особенностей ограничения в состоянии здоровья в паралимпийских зимних видах спорта (лыжные гонки).

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- удовлетворение потребности детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и спортом,
- формирование у детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья потребностей в физическом совершенствовании,
- осуществление спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья,
- осуществление специализированной подготовки спортсменов-инвалидов высокого класса и спортивного резерва с целью достижения высоких спортивных результатов.

Программа рассчитана на детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями функции зрения в возрасте от 9 лет.

Период освоения программы — временными границами не ограничен. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 3 этапах:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап,
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей и особенностей ограничения в состоянии здоровья юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Пояснительная записка

В настоящее время во всероссийский реестр видов спорта включены такие виды спорта, как спорт глухих, спорт слепых, спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, футбол лиц с заболеванием церебральным параличом, футбол слепых. Эти виды спорта включают в себя 69 спортивных дисциплин, 49 из которых входят в программу летних и зимних Паралимпийских и Сурдлимпийских игр. Лыжные гонки и биатлон входят в этот список.

Особенности отдельных дисциплин в спорте слепых

Лыжные гонки

Соревнования проходят на дистанциях 5, 10, 15 и 20 км, спринт классическим или свободным стилем.

Спортсмены разделены на три класса: В1 – тотально слепые, В2 и В3 - атлеты со слабым зрением. Участники соревнований должны следовать по маркированной трассе от старта до финиша и должны пройти все контрольные точки.

Для классов В1 и В2 обязателен лидер. Направление спортсмена должно осуществляться только голосом.

Биатлон. Соревнования проходят на дистанциях: спринт, 6/7,5 км с 2 огневыми рубежами, 10/15 км – с 4 рубежами и гонка преследования 3,6 км с двумя огневыми рубежами.

Спортсмену дается пять выстрелов, расстояние до мишени - 10 метров. Штраф за промах может быть штрафом времени, который добавляется к полному времени или штрафные круги. Стрельба производится из положения лежа. Незрячие и слабовидящие спортсмены при стрельбе используют ружья, оснащенные электронно-акустическими наушниками.

Особенности подготовки лыжников и биатлонистов с лицами с

ограниченными возможностями

Для работы со слепым или слабовидящим спортсменом нужен зрячий сопровождающий, лидер. Незрячему лыжнику и его лидеру требуются хорошая физическая подготовка и опыт совместного катания, чтобы чувствовать себя уверенно на лыжных трассах.

При общении незрячего лыжника с его зрячим помощником не исключены осложнения психологического характера, так называемые «трения». Иногда появление слепого лыжника на лыжне или его присутствие в коллективе незнакомых зрячих спортсменов может вызвать неадекватную и обидную реакцию с их стороны. Все эти специфические трудности нужно научиться преодолевать.

Высокие требования предъявляются к лидеру. Спортсмен-лидер должен сам иметь опыт занятий лыжными гонками и биатлоном, обладать способностью пробудить, развить и поддержать интерес незрячего человека к этому виду спорта. Зрячий инструктор должен пройти специальную подготовку, чтобы стать лидером незрячего лыжника.

Комплектование групп и установление недельной тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с группой, которые формируются по степени ограничения функциональных возможностей.

Функциональные группы лиц, занимающихся лыжными гонками и биатлоном по виду спорта спорт слепых

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Степень нарушения зрения
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	Полная потеря зрения
II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	Выраженные нарушения зрения
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	Нарушение зрения легкой степени

Распределение спортсменов с нарушением зрения на группы по степени

функциональных возможностей для занятий лыжными гонками и биатлоном осуществляется в начале учебного года (один раз в год) администрацией спортивной школы, на основании справки из медицинского учреждения или с учетом класса, утвержденной классификационной комиссией субъекта РФ, комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня, или международной комиссией.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.

Спорт слепых лыжные гонки - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины

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	9	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

Учитывая трудности, с которыми сталкивается тренер при работе с детьми с ограниченными функциональными возможностями, формируются группы объединенные со здоровыми спортсменами — ведущими (лидерами).

Условия комплектования учебных групп по этапам подготовки, наполняемость и недельный объем тренировочной нагрузки

Этапы подготовки	Года обучения	Группа степени функциональных возможностей	Объем уч. нагрузки ак. час./нед.		
			Спорт слепых	С учетом ведущих (лидеров)	
Этап начальной подготовки	1 год	III, II	8	16	4 час
		I	3	6	
	2 год и св	III, II	6	12	6 часов
		I	2	4	
Тренировочный этап	1 год	III, II	5	10	8 часов
		I	2	2	
	2 год	III, II	5	10	10 часов
		I	2	4	
	3 год	III, II	4	8	12 часов
		I	2	4	
	4 год	III, II	4	8	16 часов
		I	2	4	
	5 год	III, II	3	6	18 часов
		I	1	2	
Этап СС	1 год	III, II	2	4	21 часа
		I	1	2	
	2 год и св	III, II	2	4	24 часа
		I	1	2	

Годовой тренировочный процесс начиная с этапа начальной подготовки свыше 1 года обучения делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющих специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста, функциональных особенностей и уровня подготовленности занимающихся. С учетом местных климатических условий подготовительный период начинается в июне и заканчивается в ноябре, который подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачей общеподготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы занимающихся. Задачей второго, специально подготовительного этапа, включающего и подготовку на снегу «вкатывание», является создание и становление непосредственно спортивной формы. Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода, специализированная ходьба.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей этого периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются тренировочные занятия на снегу и специально - подготовительные упражнения. Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий на снегу с середины апреля (в зависимости от наличия снежного покрова) продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является восстановление организма занимающихся после длительных и значительных физических нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом рассчитывается на 52 недели.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

Учебный план тренировочных занятий (52 учебных недели)

Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Общая физическая подготовка	40-48	25-29	15-20	19-23
Специальная физическая подготовка	25-30	27-31	30-34	23-27
Техническая подготовка	9-13	20-25	20-26	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	1-3	2-6	4-8	6-10
Интегральная подготовка	1-4	3-6	4-8	6-10
Восстановительные мероприятия	4-8	4-8	4-8	4-8

Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

Нормативы объема тренировочной нагрузки

Спорт слепых лыжные гонки

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Совершенствован ие спортивного мастерства		Этап высшего спортив ного мастерс тва
			Начальная специализа ция		Углубленная специализация					
	1 год	Свы ше 1 года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год и св	1 г	Св 1 г	
Количество часов в неделю	4	6	8	10	12	15	18	21	24	30
Количество занятий в неделю	2	3	4	4	6	8	8	10	10	12
Общее количество часов в год	208	312	416	520	624	832	936	1092	1248	1560

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов, группах ССМ не более 4-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Многолетнюю подготовку спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями следует рассматривать как единый педагогический процесс, направленный на обучение жизненно важным умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей. Процесс тренировки необходимо осуществлять с направлением на коррекцию основного дефекта и профилактикой сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

Периодизация спортивной подготовки в данной программе предусматривает следующие этапы

1. этап начальной подготовки,
2. тренировочный этап,
3. этап спортивного совершенствования.

Каждому этапу соответствуют определенные задачи и критерии оценки деятельности учреждения, осуществляющего физкультурно-спортивную работу с детьми инвалидами и лицами с ограниченными возможностями.

Этап начальной подготовки.

Основными задачами на этапе начальной подготовки является социальная адаптация детей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, оздоровление и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья, развитие физических качеств, овладение основами техники избранного вида спорта.

Тренировочный этап.

Основными задачами тренировочного этапа является дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование

техничко-тактических навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств, дальнейшая социализация и двигательная реабилитация.

Этап спортивного совершенствования

Основными задачами этапа спортивного совершенствования является дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта, социализация и двигательная реабилитация.

Многолетняя спортивная подготовка, занимающихся адаптивной физкультурой, паралимпийским спортом, осуществляется с учетом индивидуальных особенностей ограничения функциональных возможностей спортсменов.

Следует обратить внимание на то, что из числа здоровых, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 3-5 лет, а высших достижений через 7-9 лет специализированной подготовки, в то время для спортсмена с отклонениями в развитии или отклонениями состояния здоровья требуется почти в два раза больше времени.

Обучение двигательным действиям у спортсменов-инвалидов и лиц с отклонениями в развитии, является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повысится при умелом сочетании традиционных методов обучения, используя физические упражнения с методами объяснения и наглядности.

В начале обучения следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые труднее исправить, чем предупредить.

3.2 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СО СПОРТСМЕНАМИ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С РАЗЛИЧНЫМИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ.

Занятия со слепыми и слабовидящими детьми

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

Следует учитывать особенности построения тренировочного процесса со слепыми и слабовидящими в связи с особенностями высшей нервной деятельности, а именно фрагментарностью и замедленностью зрительного восприятия, искаженностью предметных представлений.

Особое внимание следует уделять аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений некоторых болезней зрительного анализатора (глаукома, близорукость высокой степени, подвывих хрусталика, заболевания сетчатки, афакия и некоторых других), в связи с чем имеются противопоказания к некоторым видам локомоций (кратковременные резкие и низкие наклоны головы, прыжки и быстрый бег) и подъему тяжестей.

Занятия с данной категорией тренирующихся необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике:

коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с такими детьми особое место занимают такие методы обучения, как:

1) Словесный метод.

При описании и повествовании тренер не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойны, уверенны, тверды. На тренировках широко используются звуковые сигналы.

2) Метод наглядности.

Данный метод реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным, кистевым способами.

3) Метод показа.

Данный метод можно в этом случае назвать «контактным», который применяется в случае, если ученик не понял действие со слов тренера или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер взяв руки ученика, выполняет движение вместе с ним. При активном методе ученик осязает положение частей тела ведущего (лидера) или тренера при выполнении им двигательных действий.

4) Метод мышечно-двигательного чувства.

Тренер направляет внимание ученика на ощущения, возникающие в мышцах, суставах, при выполнении двигательных действий.

5) Метод звуковой демонстрации.

Данный метод помогает тренеру акцентировать внимание на сознательно подчеркнутом звуке: характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнений.

6) Метод дистанционного управления.

Метод предполагает команды тренера, ведущего (лидера) на расстоянии «иди впереди», поверни направо» и т. п.

7) Метод стимулирования двигательной активности.

Тренеру, ведущему (лидеру), необходимо как можно чаще поощрять спортсменов, давая им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т. п.

Большую помощь в работе с данной категорией спортсменов, тренеру оказывают ведущие (лидеры), которые в одной группе осуществляют тренировочный процесс. Тренеру необходимо специально готовить ведущих для работы со слепыми и слабовидящими спортсменами.

При организации тренировочного процесса следует придерживаться следующих рекомендаций:

- индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии,
- системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения,
- регулярность занятий,
- длительность повторения и упорное повторение,
- нарастание физической нагрузки в течении учебного года,
- разнообразие и новизна: 85-90% упражнений повторяются, а 10-15% - обновляются,
- умеренность воздействия,
- цикличность, чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики утомления, поскольку у слепых и слабовидящих детей утомление наступает быстрее, чем у зрячих,
- учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаз).

3.3 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ И БИАТЛОНОМ

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками и биатлоном являются:

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

1. Общие требования безопасности

1.1 К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, в спортивном зале во время тренировок.

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

1.4 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5 В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.6 Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж

к обуви.

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

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера.

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

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

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

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру о первых же признаках обморожения.

3.6. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

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

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру.

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

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

4.1 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех этапов подготовки)

1. **Общеразвивающие упражнения.** Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и сохранении равновесия, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

2. **Бег, спортивная ходьба.**

3. **Упражнения из других видов спорта:**

- Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы, прыжки в длину.

Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 300 до 1000 м, направленная на развитие общей выносливости.

- Гимнастика:

Подтягивания на перекладине, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук на скорость, поднятие туловища из положения лежа, ноги согнуты, лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног.

-Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр.

– Подвижные игры и эстафеты

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех этапов подготовки)

Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба,

преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки

Упражнения в бесснежный период:

1. Изучение стойки лыжника
2. маховые движения руками вперед-назад
3. имитация попеременного двухшажного хода без палок.
4. то же с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- Надевание и снятие лыж,
- прыжки на лыжах на месте,
- передвижение приставными шагами в стороны на лыжах,
- Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении.
- садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами.
- быстро и правильно вставать

Подготовительные упражнения для овладения техникой спуска с горы:

- стойки в основной, высокой, низкой стойках,
- обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках,
- спуски с различным положением головы,
- спуски при снегопаде и закрытыми глазами.

Знакомство с основами техники передвижения лыжными ходами.

- Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами.

- Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
- Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
- Знакомство с основами техники передвижения коньковым ходом.

Учебно-тренировочный этап до 2 лет обучения

Основной задачей технической подготовкой на учебно-тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов **классического хода** :

- обучение подседанию,
- отталкиванию,
- махами руками и ногами,
- активной постановке палок.

элементов **конькового хода**:

- обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору,
- подседание на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором,
- ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками.

Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическим и коньковыми ходами.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковым лыжными ходами, на тренировках и соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей. А так же затруднительных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическим и коньковым ходами.

Учебно-тренировочный этап свыше 2 лет обучения

Основной задачей технической подготовки на данном этапе является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Пристальное внимание необходимо уделять совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке палок, овладению жесткой системой «рука-туловище». В тренировке широко используются многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На данном этапе техническое совершенствование тесным образом связано с развитием двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Стрелковая подготовка (вариативная часть)

При выборе спортивной специализации биатлон, дополнительно проводится обучение стрельбе. При участии в соревнованиях применяется оружие любого типа — пневматическое или углекислородное — традиционного внешнего вида с обоймой на пять патронов или одним патроном.

Спортсмены класса В3-В1 для обучения стрельбе и на соревнованиях используют стрелковые системы для биатлона созданных специально для людей с ограниченным зрением. При стрельбе, слух выступает в качестве зрения.

Техника стрельбы из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок-оружие» в момент прицеливания. Вес винтовки не более 2.5 кг. Поэтому на этапе обучению стрельбе спортсмену

потребуется дополнительные усилия для удержания в точке прицеливания.

Спортсмены знакомятся с техникой изготoвки для стрельбы из положения лежа, сидя: положение туловища, ног, рук, головы, оружия. Далее они знакомятся с техникой стрельбы лежа с упором, сидя. Изучают приемы заряжения и разряжения оружия. Тренировка в прицеливании, выявление наиболее характерных ошибок, допускаемых в прицеливании и их последствия.

1. Изготoвка для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени,

2. Тренировка по совершенствованию приемов изготoвки.

3. Тренировка без патронов:

- тренировка с закрытыми глазами, сосредоточив внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лежа и стоя, сидя).

- тренировка на устойчивость винтовки, удержание мушки в течении 3-4 с.

- тренировка имитации выстрела, внимание акцентируется на изготoвке, прицеливании, положение головы, и постановке дыхания, работа пальца на спусковом крючке.

4. Ознакомление с техникой выполнения выстрела. Внесение поправок в прицел.

Этап спортивного совершенствования

На этапе спортивного совершенствования целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. На этом этапе ставятся следующие педагогические задачи технической подготовки:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжников.

- обеспечение максимальной согласованности двигательных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала при передвижении классическим и коньковыми стилями.

- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии

организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

На данном этапе совершенствование технического мастерства как правило проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры). С выходом на снег совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включают прохождение участков трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

Стрелковая подготовка (вариативная часть)

При дальнейшей специализации в биатлоне, в технической подготовке дополнительно осуществляется стрелковая подготовка

Упражнения по стрелковой подготовке:

1. Повторение пройденного на предыдущем этапе
2. Тренировка с использованием пневматического оружия и стрелковых систем.
3. Тренировка в стрельбе в спокойном состоянии. Время на выполнение 5 выстрелов сокращается до 40, 30, сек.
4. Тренировка для вестибулярного аппарата:
 - изготовка для стрельбы после выполнения вращательных упражнений головой.
5. Упражнение по совершенствованию снятия оружия с плеч и его надевание.
6. Стрельба по мишени уменьшенной на один габарит.
7. Стрельба на различных пульсовых режимах без ограничения и с ограничением времени стрельбы.
8. Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.

9. Тренировка с использованием технических средств.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ

Показатели участия в соревнованиях на различных этапах подготовки

Этап начальной подготовки

Участие в 2 соревнованиях по ОФП и СФП в годичном цикле.

Участие в групповых соревнованиях по лыжным гонкам на спринтовых дистанциях.

Учебно-тренировочный этап до 2 лет обучения

Участие в 2 соревнованиях по ОФП и СФП в годичном цикле.

Участие в 1-2 официальных соревнованиях.

Учебно-тренировочный этап свыше 2 лет обучения

Участие в 2 соревнованиях по ОФП и СФП в годичном цикле.

Участие в 2-3 официальных соревнованиях .

Этап спортивного совершенствования

В течении сезона учащиеся должны принять участие в 3-6 официальных соревнованиях.

4.2 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование умений применять полученные знания в тренировочном, соревновательном процессах, в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической

и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

Содержание теоретических разделов программ спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе применительно к каждому этапу спортивной подготовки:

	Начальная подготовка		Тренировочный этап					Совершенствование спортивного мастерства	
	1 г.	2 и выше	1	2	3	4	5		
1. Вводное занятие.	1	0,5							
2. История развития лыжного спорта.	1	1	1	1	1	1			
3. Российские лыжники и биатлонисты на Паралимпийских играх			1	1	1	1			
4. Социальная защита инвалидов		1	1	1	1	1	1	1	1
5. Здоровье, гигиена, самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом	2	1	1	2	2	2	1	1	1
6. Индивидуальная программа реабилитации		1,5	2	4	5	7	7	5	5
7. Спортивный инвентарь, одежда и обувь при занятии лыжными гонками и биатлоном	1	1	2	1	1				
8. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Тактическая подготовка		1	1	3	3	5	6	7	9
9. Правила соревнований		1	1	2	3	4	4	4	4
10. Профилактика травматизма в спорте. Восстановительные мероприятия				1	2	6	6	6	8
11. Противодействие допингу в спорте							2	4	4
12. Основные средства восстановления. Психологическая подготовка				5	5	6	10	16	18
13. Теоретические знания о технике и тактике в лыжных гонках и биатлоне				1	2	2	2	2	2
Кол-во часов по программе	5	8	10	22	26	35	39	46	52

Программный материал

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, ее традиции. Знакомство с видом спорта,

правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения в тренажерном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжными гонками и биатлоном.

Тема 2. История развития лыжного спорта.

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 3. Российские лыжники и биатлонисты на Паралимпийских играх.

История Паралимпийских и Сурдолимийских игр. Итоги выступлений российских спортсменов.

Тема 4. Социальная защита инвалидов

Федеральный закон РФ о социальной защите инвалидов в РФ, нормативная и правовая основа по организации адаптивной физической культуре и спорту.

Тема 5. Здоровье, гигиена, самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний.

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний.

Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 6. Индивидуальная программа реабилитации

Понятие индивидуальной программы реабилитации, карта ИПР и ее форма. Разделы программы. Реабилитация средствами физической культуры и спорта. Составление и работа по индивидуальным программам физической подготовки.

Тема 7. Спортивный инвентарь, одежда и обувь при занятии лыжными гонками и биатлоном

Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятиях. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Тема 8. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Выбор тактических действий на соревнованиях, различных погодных, климатических условий, рельефом трассы.

Тема 9. Правила соревнований.

Деление участников спортсменов по классам функциональных ограничений. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте.

Правила прохождения дистанции лыжных гонок/ биатлона, финиш.
Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Тема 10. Профилактика травматизма в спорте. Восстановительные мероприятия.

Мероприятия, направленные на профилактику травматизма при занятии лыжными гонками и биатлоном.

Основные восстановительные средства. Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, массаж, баня, витамины. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла.

Тема 11. Противодействие допингу в спорте

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте.

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогическим контролем. Контроль должен быть комплексным,

проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

5.1 Врачебный (медицинский) контроль.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания учащихся.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям лыжными гонками и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером СШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно (два раза в год) проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

5.2 Педагогический контроль.

Педагогический контроль - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным

направлениям:

- 1.) степень усвоения техники двигательных действий;
- 2.) уровень развития физических качеств;
- 3.) уровень освоения программного материала.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование занимающихся; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий; регистрацию функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

5.3 Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера

отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

5.4 Порядок зачисления на этапы обучения.

Этап начальной подготовки (НП)

На этапе начальной подготовки по адаптивному спорту зачисляются лица, желающие заниматься лыжными гонками и биатлоном, имеющие физический недостаток (нарушение зрения), который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий при наличии у них:

- у инвалидов — рекомендаций специалистов медико-социальной экспертизы,
- у детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья — разрешения лечащего врача к занятиям адаптивной физкультурой и спортом.

Инвалиды с детства допускаются к занятиям с 9 лет; лица, получившие инвалидность в результате травмы или несчастного случая - не ранее указанного возраста. Максимальный возраст детей-инвалидов и лиц с ограниченными

возможностями здоровья на этапе начальной подготовки не ограничивается, независимо от результатов.

Тренировочный этап. (Т)

Группы данного этапа формируются на конкурсной основе среди обучающихся, прошедших начальную подготовку не менее 2 лет. Минимальная возрастная граница для зачисления на тренировочный этап — 11 лет. В том числе и для лиц, получивших инвалидность в результате травмы или несчастного случая. Максимальный возраст детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на тренировочном этапе не ограничивается, при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической, специальной и спортивной подготовкам и наличии соответствующих заключений медицинских работников. Возможен досрочный перевод на тренировочный этап по решению тренерского совета и медицинского заключения о возможности занятий в спортивной школе, при условии прохождения обучения.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета, с учетом медицинского заключения о возможности занятиями адаптивным спортом, при условии прохождения обучения не менее 1 года на этапе НП и выполнения переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

Этап спортивного совершенствования (СС)

Группы данного этапа формируется из спортсменов, выполнивших 1 спортивный разряд по лыжным гонкам/биатлону или зачисленные в сборную команду РФ. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей. Возрастные границы для занимающихся на этом этапе подготовки 14 лет и старше.

Перевод учащихся на следующий год обучения, на этапах многолетней

подготовки, производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов, заключения (разрешения) специалистов медико-социальной экспертизы, лечащего врача. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- общая посещаемость тренировок в адаптивном спорте;
- участие в соревнованиях;
- уровень и динамика спортивных результатов в избранной спортивной дисциплине;
- нормативные требования спортивной квалификации для вида спорта (разрядные нормативы);
- определение уровня общей физической подготовленности.

Обучающиеся, не выполнившие те или иные требования, на следующий год обучения не переводятся и по решению тренерского совета могут продолжать обучение в группе того же года обучения.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, СШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколе соревнований и в классификационной книжке лицом ответственным за проведение соревнований и являются основанием для учета спортивных результатов.

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	9	10
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления(перевода)	Заявление	Заявление
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Уровни соревнований		Участие в групповых соревнованиях

Требования по зачислению на тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства

№	Критерии	Этапы подготовки		
		УТГ до 2- лет	УТГ св 2-х лет (этап спортивной специализации)	Этап спортивного совершенствования
1	Минимальный возраст	11 лет	12 лет	14 лет
2	Посещаемость занятий спортивной подготовки	Не менее 70%	Не менее 80%	Не менее 90 %
3	Техническая подготовка	Овладение основой техники соревновательного упражнения	Освоения основ техники и тактики избранной спортивной дисциплины в соответствии с программным материалом	Освоения основ техники и тактики избранной спортивной дисциплины в соответствии с программным материалом
4	Участие в соревнованиях	Участие в 1 официальных соревнованиях	Участие в 2 официальных соревнованиях	Участие в 3 официальных соревнованиях
5	Спортивная подготовка (специальные спортивные нормативы)		Выполнение нормы 1 юношеского, 3 разряда и выше согласно всероссийской классификации	Выполнение норматива 1 разряда и выше согласно всероссийской классификации
6	Сдача нормативов по ОФП	Положительная динамика	Положительная динамика	Положительная динамика
7	Социализация	Положительная тенденция социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	Положительная тенденция социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	Социализация инвалидов и и лиц с ограниченными возможностями

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП.

В адаптивном спорта формируются специфические нормативы физической подготовки в соответствии со спортивной дисциплиной, полом, возрастом, спортивной классификацией инвалида, этапом многолетней подготовки спортсмена. Если спортсмен по состоянию ограничения своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется

другим по усмотрению тренера.

**Нормативы ОФП И СФП для зачисления в группы тренировочного этапа 1
года обучения**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (спорт слепых)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		I	II, III
Быстрота	Бег 15 м	Без учета времени	-
	Бег 30 м	-	Без учета времени
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	В координации	В координации
	Прыжок вверх с места	без учета результата	без учета результата
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	Без учета времени	Без учета времени
Выносливость	Бег 400 м	Без учета времени	Без учета времени
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (подтягивания)	1	2
	Сгибание и разгибание рук из упора лежа	Не менее 5	10
	Поднимание туловища из положения лежа	Не менее 5	7

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		I	II, III
Быстрота	Бег 30 м	8 с	6 с
	Бег 60 м	15 с	11 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	120 см	130 см
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	18 с	10 с
Выносливость	Бег 400 м	3 мин	2 мин
Сила	Подтягивания	2	3
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	12
	Поднимание туловища из положения лежа	7	12

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		I	II, III
Быстрота	Бег 60 м	12 с	9 с
	Бег 100 м	17 с	14 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130 см	150 см
Выносливость	Бег 1500 м	7 мин	6 мин
Сила	Подтягивания	9	9
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	20
	Поднимание туловища из положения лежа	15	20
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам	не менее 2 соревнований	

Спортивный разряд		КМС России
-------------------	--	------------

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		I	II, III
Быстрота	Бег 60 м	9 с	8,5 с
	Бег 100 м	14 с	13 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	150 см	200см
	Прыжок вверх с места	не менее 40см	не менее 45см
Выносливость	Бег 1500 м	не более 6 мин	не более 5 мин
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине "подтягивания"	9	12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	25
	Поднимание туловища из положения лежа	20	25
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам	не менее 15 соревнований	
Спортивный разряд		МС России, МСМК России	

VI. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ К ИНЫМ УСЛОВИЯМ

6.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

6.2 Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

6.2.1 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям определенным 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

6.3 Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

6.4 Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортив- ного мастерства	Этап совершен- ствования спортив- ного мастерства	Трениро- вочный этап (этап спортивной специали- зации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	

1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы 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 сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Приложение N 12

к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых

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

Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
----------	--	-------------------	--------------------

1	Анемометр - измеритель скорости ветра	штук	2
2	Лыжи для классического и конькового стиля передвижения	пар	2
3	Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
4	Снегоход	штук	2
5	Навесное оборудование для прокладки лыжных трасс (колесный блок, рыхлитель снега, резак, сани) либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	комплект	1
6	Термометр наружный	штук	4
7	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Амортизатор резиновый	штук	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 0,6х2 м	комплект	4
7	Лыжероллеры	пар	16
8	Лыжероллеры для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
9	Мат гимнастический	штук	6
10	Мяч баскетбольный	штук	1
11	Мяч волейбольный	штук	1
12	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
13	Мяч теннисный	штук	16
14	Мяч футбольный	штук	1
15	Палка гимнастическая	штук	12
16	Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
17	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
18	Секундомер	штук	4
19	Скамейка гимнастическая	штук	2
20	Стенка гимнастическая	штук	4
21	Стол для подготовки лыж	комплект	2
22	Электромегафон	комплект	2

23	Эспандер лыжника	штук	12
----	------------------	------	----

п/п	Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	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 (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
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

Приложение N 13

к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Ботинки лыжные	пар	8
2	Чехол для лыж	штук	8
3	Очки солнцезащитные	штук	8

4	Нагрудные номера	штук	100
---	------------------	------	-----

N п/п	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
	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)
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

VII. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

1. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	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	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое	По назначению

	викторина		обеспечение в регионе РУСАДА	
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		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 РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства,	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений	Ответственный за	1-2 раза в год

Этап высшего спортивного мастерства		Антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	
-------------------------------------	--	--	--	--

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности

борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

VIII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

7.1 Список литературы

Нормативные документы

- 7.1.1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
- 7.1.2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям) и к срокам обучения по этим программам;
- 7.1.3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
- 7.1.4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
- 7.1.5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (Приказ от 27 января 2014г. №31)
- 7.1.6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА ((Приказ от 27 января 2014г. № 31)

7.2 Учебно-методическая литература:

- 7.2.1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
- 7.2.2. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
- 7.2.3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.

7.2.4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

7.2.5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.

7.2.6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976

7.2.7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

7.3 Интернет ресурсы:

7.3.1. <http://fss.org.ru/> - Общероссийская общественная организация «Федерация спорта слепых»

7.3.2. <http://www.fpoda.paralymp.ru/> - Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»

7.3.3. www.minsport.gov.ru — министерство спорта России

7.3.4 минобрнауки.рф/ - министерство образования РФ

7.3.5. <http://www.oblsport.kirov.ru> — управление по физической культуре и спорту Кировской области

7.3.6. <http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»

**Распределение спортсменов на группы
в соответствии с функционально-медицинскими классами,
установленными международными спортивными организациями
инвалидов**

Наименование международной спортивной организации инвалидов	Группа III	Группа II	Группа I
CP-ISRA (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом)	CP7, CP8	CP5,CP6	CP1,CP2,CP3, CP4
IWAS (Международная спортивная ассоциация колясочников и ампутантов), объединившая две международные организации: ISMGF и ISOD	A3,A4,A8,A9, 57,58	A6,A7,55, 56	A1,A2,A5,51, 52,53,54
IBSA (международная ассоциация спорта слепых)	B3	B2	B1
CISS (Международный спортивный комитет глухих)	Слабослыша щие, полная потеря слуха		
INAS-FID (Международная спортивная ассоциация лиц с нарушением интеллекта)	+		
SOI (Международная специальная олимпиада для умственно отсталых лиц)		+	

**Распределение спортсменов на группы
в соответствии с функционально-медицинскими классами**

№	Наименование	Группа III	Группа II	Группа I
1	Биатлон	B3, LW2,LW3, LW4, LW6, LW8	B2, LW5/7, LW9, LW12	B1, LW10; LW10,5; LW11; LW11,5
2	Лыжные гонки	B3, LW2,LW3, LW4, LW6, LW8, INAS- FID,	B2, LW5/7, LW9, LW12 SOI	B1, LW10; LW10,5; LW11; LW11,5

Для проведения соревнований в лыжных гонках и биатлоне все классы спортсменов объединяются в **три группы**: группа спортсменов с нарушением зрения, группа стоячих спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, группа сидячих спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, при этом для определения окончательных результатов соревнований используется соответствующая система процентов для лыжных гонок.

Описание классов спортсменов с нарушением зрения

Спортсмены, подходящие для соревнования, должны отвечать критериям классов B1, B2 и B3.

Класс B1

От отсутствия светоощущения в каждом глазу до его наличия, но при этом неспособность различить очертания руки на любом расстоянии или в любом направлении.

Класс B2

От способности различить очертания руки до остроты зрения 2/60 и/или поля зрения менее 5 градусов.

Класс B3

Острота зрения от 2/60 до 6/60 и/или поле зрения от 5 градусов до 20 градусов.

Все классы определяются по лучшему глазу с лучшей коррекцией.