



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра  
(Тюменская область)

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО  
АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
«ЦЕНТР АДАПТИВНОГО СПОРТА»**

**ПРИКАЗ**

«19» апреля 2023 года

№ 19/03-П- 596

Об утверждении дополнительной  
образовательной программы спортивной  
подготовки по виду спорта  
спорт слепых «Лыжные гонки»

На основании Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1331 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»; Приказа Минспорта России от 30.11.2022 № 1100 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», служебной записки № 19/03-СЛ-464 от 11.04.2023

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта: спорт слепых «Лыжные гонки» с началом реализации с «01» сентября 2023 года.
2. Директору обособленного подразделения (Н.И. Кравченко) ознакомить тренеров по виду адаптивного спорта с вышеуказанной программой под роспись.
3. Заместителю директора по физкультурно-массовой и спортивной работы Сивковой В.С. с момента регистрации учреждения в качестве учреждения дополнительного образования и с даты формирования органов управления (педагогический совет, общее собрание работников) предоставить на рассмотрение, согласование, утверждение программы дополнительного образования.
4. Начальнику отдела инноваций и информационного обеспечения (Колегова О.В.) разместить на сайте учреждения дополнительную

образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта: спорт слепых «Лыжные гонки» до 01.06.2023 года.

5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

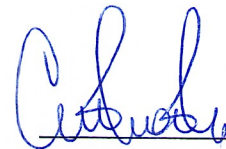
Директор

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'М.П. Вторушин', is positioned between the title 'Директор' and the printed name 'М.П. Вторушин'.

М.П. Вторушин

Приказ № 19/03-П- \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Подготовил:  
Заместитель директора по физкультурно-  
Массовой и спортивной работы  
БУ «Центр адаптивного спорта Югры»

 В.С. Сивкова

С приказом № 19/03-П- 396 от 19.04.2023 ознакомлены:

Кравченко Н.И. \_\_\_\_\_

Департамент физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
«Центр адаптивного спорта»

Утверждено  
приказом директора  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.  
\_\_\_\_\_ М.П. Вторушин



**Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по виду спорта «спорт слепых»  
(дисциплина – лыжные гонки)**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: «спорт слепых», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1331; в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: «спорт слепых», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 г. № 1100*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается

Ханты-Мансийск, 2023г.

## Содержание

1.	Пояснительная записка	4
2.	Общие положения	4
3.	Характеристика дополнительной образовательной программы	7
3.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
3.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13
3.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	13
3.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	24
3.3.3.	Спортивные соревнования	26
3.4.	Годовой учебно-тренировочный план	27
3.5.	Календарный план воспитательной работы	40
3.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	48
3.6.1.	Теоретическая часть.	48
3.6.2.	План антидопинговых мероприятий.	54
3.7.	Планы инструкторской и судейской практики	59
3.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	62
4.	Система контроля	67
4.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	67
4.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (комплекс контрольных упражнений (тесты))	69
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	79
5.	Рабочая программа по виду спорта (дисциплине)	84
5.2.	Учебно-тематический план	93
6.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	100
7.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	102
7.1.	Материально-технические условия реализации Программы	102
7.2.	Кадровые условия реализации Программы	108

7.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	109
	Приложение 1. Пример программы мероприятия «Веселые старты»	111
	Приложение 2. Программа мероприятия на тему «Запрещенный список и ТИ»	115
	Приложение 3. Программа для родителей (1 уровень)	117
	Приложение 4. Программа для родителей (2 уровень)	118

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Столь большое внимание к спорту слепых в международной социальной практике обусловлено, как минимум, двумя факторами. Во-первых, огромным потенциалом спорта как направления реабилитации, социальной интеграции и повышения уровня качества жизни, данной категории населения. Программа спортивной подготовки спорта слепых определяет содержание этапов спортивной подготовки, организацию, условия учебно-тренировочного процесса в Бюджетном учреждении дополнительного образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта» (сокращенное название «БУ ДО «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта Югры», далее «Учреждение»).

В последние десятилетия спорт слепых в мире развивается бурными темпами, в 1984 году была создана Международная организация спорта слепых IBSA (ИБСА), с каждым годом увеличивается число крупных международных соревнований, таких как Всемирные Игры IBSA (ИБСА), Чемпионаты Европы и мира по различным видам спорта, Всемирные шахматные Олимпиады ИБКА (ИБСА).

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей обучающихся, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

## **2. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

В соответствии со статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в связи с вступлением в силу Федерального закона Российской

Федерации от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации», разработана программа спортивной подготовки по спорту слепых в Учреждении.

Программа разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 № 1100 (далее – ФССП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по лыжным гонкам с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

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

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

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

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

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

- Приказ Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1100 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»;

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. N 3081-р;

- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. N 3894-р;

- Приказ Минспорта России от 21.12.2022 г. № 1331 «Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»;

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



подготовки.

Программа ориентирует на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и вида спорта «спорт слепых» в дисциплине лыжные гонки.
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

**Цель Программы** - организация спортивной подготовки инвалидов по зрению, создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки спортивного резерва, и основного состава сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа и России.

**Задачи Программы:**

- формирование и развитие спортивных способностей обучающихся с нарушением зрения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом, интеллектуальном и социальном совершенствовании;
- формирование спортивной культуры у обучающихся с нарушением зрения, освоение ими ценностей физической культуры и спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- профессиональная ориентация;
- выявление и поддержка детей с ОВЗ, проявивших выдающиеся способности в лыжных гонках;
- формирование у обучающихся принципов здорового образа жизни, нулевой терпимости к допингу;
- получение обучающимися теоретических знаний о лыжных гонках, правилах соревнований по лыжным гонкам;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд ХМАО-Югры и Российской Федерации.

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

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

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по адаптивной

физической культуре и спорту и является нормативным актом, регламентирующим трудовую деятельность.

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

Лыжные гонки относятся к одним из древнейших видов спорта. Они зародились в северной Европе. Лыжные гонки входят в программу Паралимпийских игр. Здесь проходят состязания между спортсменами в классическом и коньковом ходе. В данной дисциплине существуют как индивидуальные, так и командные зачеты. Расстояние заезда на лыжах колеблется от 2,5 до 20 километров.

В программу Паралимпийских игр лыжные гонки вошли еще в 1976 году на зимних играх в Швеции. В соревновании приняли участие и мужчины, и женщины. Ими был использован классический стиль бега на всех дистанциях. А вот уже в 1984 году в Инсбруке на зимних Паралимпийских играх впервые были проведены состязания по коньковому стилю. С того момента все соревнования подразделяются на две отдельные гонки – это классический и коньковый стиль. Все спортсмены делятся на несколько классов, в зависимости от их физических ограничений.

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт слепых» проводится с учетом классов «В1», «В2», «В3» к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий лыжными гонками по виду спорта «спорт слепых».

Таблица 1

#### **Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых»**

<b>Спортивный класс</b>	<b>Степень нарушения зрения</b>
В1	Полная потеря зрения
В2	Тяжелое нарушение зрения
В3	Выраженное нарушение зрения

Все вопросы классификации и определения годности спортсменов к официальным соревнованиям осуществляют судьи-классификаторы, в функциональные обязанности которых входит:

- анализ документации, представленной обучающимся, подтверждающей принадлежность к данному классу вида спорта «спорт слепых»;

- выполнение сличительной проверки заявочной информации участников спортивного соревнования;
- принятие протеста по установленной форме, проверка правильности подачи протеста сторонами;
- уведомление по установленной форме соответствующих сторон о результатах рассмотрения протеста;
- подготовка отчета по результатам проведенной комиссии по допуску спортсменов на соревнования.

### **Типы годного поражения**

<b>Годное поражение</b>	<b>Примеры состояния здоровья</b>
<b>Нарушение зрения</b> Спортсмены с нарушением зрения имеют сниженное зрение или отсутствие зрения, вызванные повреждением структуры глаза, оптических нервов или оптических путей, или зрительной зоны коры головного мозга	Примерами основного состояния здоровья, которое может привести к ухудшению зрения, являются пигментный ретинит и диабетическая ретинопатия.

### **Критерии годности**

Критерии минимального поражения для спортсменов с нарушением зрения были установлены на основе скорректированного зрения обучающегося. (Разницу в подходе к обучающемуся с нарушением зрения следует рассматривать в историческом контексте классификации этих спортсменов, которая представляет собой оценку с "наилучшей коррекцией", используемую в контексте медицинской диагностики остроты зрения.)

Чтобы иметь право участвовать в спортивных классах B1-B3 в FIS Para Nordic, спортсмен должен соответствовать обоим приведенным ниже критериям:

Спортсмен должен иметь по крайней мере одно из следующих нарушений:

- нарушение структуры глаза;
- повреждение зрительного нерва/зрительных путей;
- нарушение зрительной коры головного мозга

Ухудшение зрения спортсмена должно приводить к остроте зрения, меньшей или равной LogMAR 1.0, или к ограничению поля зрения диаметром менее 40 градусов.

Спортсмен и национальный Паралимпийский комитет (НПК) несут ответственность за предоставление достаточных доказательств нарушения зрения спортсмена. Это должно быть сделано путем направления медицинской диагностической информации, заполненной офтальмологом.

Медицинская диагностическая информация должна включать заполненную форму медицинской диагностики (доступна на веб-сайте FIS

Para Nordic) и дополнительную медицинскую документацию, указанную в форме медицинской диагностики. Непредставление полной медицинской диагностической информации может привести к приостановке оценки спортсмена.

Медицинская диагностическая информация должна быть напечатана и представлена на английском языке и не может быть старше 12 месяцев к дате процедуры оценки.

### **Методология оценки**

Вся оценка спортсмена и определение спортивного класса должны основываться на оценке остроты зрения в глазу с лучшей остротой зрения при ношении наилучшей оптической коррекции.

В зависимости от остроты зрения спортсмена острота зрения проверяется с использованием диаграммы LogMAR для тестирования остроты зрения на расстоянии для неграмотных "E" и/или теста элементарного зрения Berkeley.

Спортсмены, которые соревнуются с использованием любых корректирующих устройств (например, очки, линзы), должны прийти на классификацию с этими устройствами и их предписанием.

Спортсмен, использующий корректирующие устройства во время соревнования, но не заявивший об этом во время оценки, может подвергнуться в дальнейшем расследованию намеренного введения в заблуждение.

Спортсмены должны заявить о любом изменении в своей оптической коррекции непосредственно перед самим соревнованием. После любого такого заявления, если статусом спортивного класса спортсмена является пересмотр с фиксированной датой (FRD) или постоянный (C), то статус будет изменен на пересмотр (R). После этого спортсмен подвергнется оценке перед следующим соревнованием. Невыполнение этого требования может привести к расследованию намеренного введения в заблуждение.

Любой вспомогательный персонал, сопровождающий спортсмена во время сеанса оценки, должен оставаться вне поля зрения диаграммы остроты зрения.

В соответствии с действующими положениями, изложенными в этом приложении, оценка при наблюдении не распространяется на спортсменов с нарушением зрения.

FIS должна сообщить местному оргкомитету соревнований об оборудовании и требованиях к помещению для проведения оценки спортсменов с нарушением зрения после того, как будут назначены классификационные группы. В обязанность местного оргкомитета входит обеспечение всего оборудования, требуемого FIS.

Непредставление всего оборудования, требуемого FIS, может привести к решениям по классификации, которые не будут приняты FIS.

## **Критерии оценки для определения спортивного класса и присвоения статуса спортивного класса**

### **Спортивный класс В1**

Острота зрения ниже, чем LogMAR 2.60.

Все спортсмены (за исключением тех, у кого протезы на обоих глазах) должны носить непрозрачные очки на каждом индивидуальном соревновании и в эстафетах на протяжении всего соревнования.

Спортсмены, структура лица которых не позволяет использовать защитные очки, должны закрывать глаза непрозрачным покрытием.

### **Спортивный класс В2**

Острота зрения колеблется от 1.50 до 2.60 (включительно) LogMAR и/или поле зрения уменьшено до диаметра менее 10 градусов.

### **Спортивный класс В3**

Острота зрения колеблется от 1.40 до 1 (включительно) LogMAR и/или поле зрения уменьшено до диаметра менее 40 градусов.

Для работы со слепым или слабовидящим спортсменом нужен зрячий сопровождающий - спортсмен-ведущий. Незрячему лыжнику и его спортсмену-ведущему требуются хорошая физическая подготовка и опыт совместного катания, чтобы чувствовать себя уверенно на лыжных трассах. Слепые спортсмены преодолевают дистанцию со спортсменом-ведущим. Высокие требования предъявляются к спортсмену-ведущему. Спортсмен-ведущий должен сам иметь опыт занятий лыжными гонками, обладать способностью пробудить, развить и поддержать интерес незрячего человека к лыжным гонкам. Спортсмен-ведущий должен пройти специальную подготовку, чтобы стать лидером незрячего лыжника. Комплектование групп и установление недельной учебно-тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с группой, которые формируются по степени ограничения функциональных возможностей.

Программа, являясь нормативно-правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению целостности процесса спортивной подготовки, определяет основные стратегические направления развития, объём и содержание учебно-тренировочной деятельности, возможный контингент обучающихся, состояние материально-технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности.

Направленность: спортивная подготовка.

Форма освоения: очная.

Программа рассчитана для обучающихся, начиная с возраста 9 лет. Она учитывает специфику спортивной подготовки лиц с нарушением зрения и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья обучающихся, повышения функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и

систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в лыжных гонках, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

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

Учреждение организует работу с обучающимися по программе в течение всего календарного года.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается индивидуально.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (табл.2).

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Класс	Наполняемость (человек)
<b>Для спортивной дисциплины "лыжные гонки"</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	B3	6
			B2	4
			B1	1
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	B3	2
			B2	2
			B1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	B3	2
			B2	1
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	B3	2
			B2	1

			B1	1
--	--	--	----	---

### **3.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения.

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

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 учреждения.

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

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице 2 в соответствии с утвержденным федеральным стандартом по виду спорта «спорт слепых» для спортивной дисциплины «лыжные гонки».

Таблица 3

#### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года		
Для спортивной дисциплины лыжные гонки						
Количество часов	4-6	6-8	8-10	10-12	выполнение	выполнение

в неделю					индивидуальног о плана спортивной подготовки	индивидуальн ого плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	208-312	312-416	416-520	520-624	выполнение индивидуальног о плана спортивной подготовки	выполнение индивидуальн ого плана спортивной подготовки

### **3.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной программы спортивной подготовки**

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

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

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия - 60 минут.

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, инструкторская и судейская практика.

#### **3.3.1. Учебно-тренировочные занятия**



**Занятия со слепыми и слабовидящими детьми** необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с обучающимися с нарушением зрения особое место занимают такие методы, как:

А) **Словесный метод.** При описании и повествовании тренер-преподаватель не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер-преподаватель должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы.

Б) **Метод наглядности** реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

В) **Метод показа, или "контактный" метод** - применяют в том случае, если занимающийся не понял действия со слов тренера-преподавателя или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер-преподаватель, взяв руки обучающегося, выполняет движения вместе с ним. При активном методе спортсмен осязает положение частей тела партнера или тренера-преподавателя при выполнении им какого-либо движения.

Г) **Метод мышечно-двигательного чувства.** Тренер-преподаватель направляет внимание обучающегося на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

Д) **Метод звуковой демонстрации** помогает тренеру-преподавателю акцентировать внимание занимающегося на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

Е) **Метод дистанционного управления** предполагает команды тренера-преподавателя обучающемуся с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п.

Ж) **Метод стимулирования двигательной активности.** Тренеру-преподавателю необходимо как можно чаще поощрять обучающихся, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространств.

На начальном этапе подготовки с обучающимися, имеющими нарушения зрения, для эффективного восприятия материала на занятиях спортом, при выполнении общеразвивающих упражнений, с целью организации зрительного восприятия и ориентировки в пространстве необходимо:

- создавать установку на восприятие (усвоение нового движения, действия в пространстве, изучения приспособления или оборудования, с которым выполняется действие);

- формировать умение наблюдать. Наблюдение действий – более осмысленный процесс, чем простое восприятие (смотрение). В процессе наблюдения ребенка следует учить наблюдать: вычленять наиболее важные моменты в движении, переключать внимание с одних элементов движения на другие, выполнять их в определенной последовательности;
- систематичность восприятия в процессе наблюдения позволяет проследить действие в динамике, видеть его изменения. Выделять главное и второстепенное;
- предъявлять оптимальный объем информации. Слишком большой объем в движениях рассеивает внимание, создает напряженность при восприятии;
- учитывать индивидуальные возможности обучающихся (острота зрения, характер патологии, сопутствующие заболевания) при восприятии предметов и действий;
- регулировать в процессе восприятия словесную и наглядную информацию об объектах и действиях;
- обеспечивать страховку при выполнении упражнений, так как боязнь снижает точность восприятия, его полноту;
- обеспечивать организованность места для занятий и выбор пособий.

Место для занятия должно быть хорошо освещено, иметь контрастность сочетаний объектов пространства при восприятии обучающимися.

Приспособления и пособия должны быть расположены в местах доступных для восприятия.

Рекомендации спортивной нагрузки слепым необходимо определять в тесном взаимодействии врача-офтальмолога и тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель анализирует интенсивность нагрузки, продолжительность интервалов и характер отдыха, число повторений упражнений. Уровень тренированности определяется по принятым в спортивной медицине параметрам.

Офтальмологическое заключение для обучающегося требует уточнения клинического прогноза. Для этого нужно оценить медико-биологические и клинические характеристики: пол, возраст, анамнез, стадию и характер течения процесса, зрительные функции (остроту и поле зрения, темновую адаптацию, цветоощущение), электрофизиологические показатели, общесоматический статус, состояние тренированности, стаж занятий спортом.

### **Общие рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий**

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки обучающегося, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего

развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе в лыжных гонках способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики лыжных гонок, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

#### 2) Непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный учебно-тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в лыжных гонках в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме обучающегося. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления обучающегося, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

#### 3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке обучающихся и должно быть индивидуальным.

#### 4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре учебно-тренировочного процесса (учебно-тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей обучающегося, особенностей дисциплины, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда

и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в учебно-тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на обучающегося и в большей степени необходима в тренировках обучающихся.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

#### 5) Цикличность учебно-тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, учебно-тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы учебно-тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего учебно-тренировочного процесса взаимосвязаны.

В зависимости от этапа спортивной подготовки соотношение видов подготовок различно и изменяется по мере повышения уровня спортивного мастерства.

Таблица 4

### **Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых дисциплина лыжные гонки в процентах**

№	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
Для спортивной дисциплины лыжные гонки					
1	Общая физическая подготовка (%)	55-61	25-30	15-23	15-23
2	Специальная физическая подготовка (%)	20-22	20-25	25-32	25-27
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	10-12	3-7	5-9
4	Техническая подготовка (%)	10-13	20-30	25-30	25-30
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	5-12	8-16	8-16

6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-3	2-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-8	4-8	4-8	4-8
8	Интегральная подготовка	1-4	3-6	4-8	6-10

### Термины, используемые в Программе

**Общая физическая подготовка (ОФП)** — упражнения, не связанные со спецификой лыжных гонок и применяемые для общего физического развития, укрепления органов и систем организма, повышение его функциональных возможностей.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в лыжных гонках «спорт слепых».

**Техническая подготовка** – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

**Тактическая подготовка** – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно строить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей лыжных гонок «спорт слепых», своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

**Теоретическая подготовка** – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности лыжных гонок и его социальной роли.

**Интегральная подготовка** – это объединение двух и более видов подготовки.

**Психологическая подготовка** процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Под психологической подготовкой понимается совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Специфика дисциплины предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности обучающегося.

Спортсменов, специализирующихся в лыжных гонках, отличают быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания, сообразительность, настойчивость, решительность, смелость, быстрота и точность сложных двигательных реакций, легкость образования и перестройки двигательных навыков.

В системе психологической подготовки спортсмена следует выделять следующие направления:

- формирование мотивации занятий спортом;
- волевою подготовку;
- идеомоторную тренировку (совершенствование реагирования; совершенствование быстроты реагирования);
- психологическую подготовку к соревнованиям;
- формирование мотивации занятиям спортом.

Одна из проблем психической подготовки – сохранение желания обучающихся к постоянному совершенствованию на протяжении длительного времени.

На этапе начальной подготовки учебно-тренировочный процесс не связан с большими нагрузками, он содержит в себе много нового и интересного, и обучающийся прогрессирует от занятия к занятию. Все это позволяет поддерживать у юных спортсменов естественный интерес к занятиям. В дальнейшем, по мере увеличения нагрузок, определенной стабилизации, а иногда и длительного застоя в результатах, многие обучающиеся не в состоянии сохранить устойчивый интерес к занятиям. По этой причине некоторые из них прекращают тренировку или находят интерес в занятиях другими дисциплинами, который, как правило, также оказывается неустойчивым. Для сохранения и повышения мотивации обучающегося к напряженной подготовке и достижению наивысших результатов тренер-преподаватель должен стремиться обеспечить такую организацию и содержание учебно-тренировочного процесса, которые постоянно ставили бы перед обучающимся задачи осязаемого совершенствования. Так, на первом этапе многолетней подготовки должна быть обеспечена направленность на обучение и совершенствование основных двигательных навыков и умений, изучение основ дисциплины. В дальнейшем нужно постоянно ориентировать обучающегося на необходимость активной работы над совершенствованием все более тонких компонентов подготовленности, преодоление постоянно возрастающих трудностей освоения все более высоких нагрузок. Принципиально важным моментом в поддержании устойчивого интереса обучающегося к занятиям является постоянная совместная работа с тренером-преподавателем, привлечение его к творческому процессу планирования и реализации тренировочных планов. Это приводит не только к поддержанию у обучающихся интереса к занятиям, но и способствует более быстрому технико-тактическому совершенствованию, росту спортивных результатов.

Формирование у обучающихся целенаправленной мотивации спортивного совершенствования, активного творческого отношения к учебно-тренировочному процессу, осознания целей достижения высокого спортивного результата формирует чувство ответственности, облегчает перенесение высоких нагрузок и болевых ощущений, способствует изменению порогов чувствительности соответствующих анализаторов, эффективной мобилизации ресурсов организма.

### **Волевая подготовка**

Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания воли органически увязывается с совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием физических качеств, интегральной подготовкой обучающегося.

При воспитании волевых качеств у обучающихся решающим фактором является ориентация деятельности обучающихся на преодоление возрастающих трудностей. Направленность к высшим достижениям, постоянное повышение тренировочных требований создают предпосылки для систематического преодоления всевозрастающих трудностей как в тренировке, так и в соревнованиях, что содействует воспитанию волевых качеств. Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы.

Регулярная обязательная реализация учебно-тренировочной программы и соревновательных установок. Решающим здесь является воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий.

Требование обязательного выполнения учебно-тренировочной программы и соревновательных установок связано с воспитанием у обучающегося привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, умения доводить начатое дело до конца, твердо держать данное слово. Успех в этом деле возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи в спорте, понимает, что достижение спортивных вершин невозможно без преодоления больших трудностей, верит в тренера-преподавателя и в правильность избранной методики подготовки. Очень важно, чтобы сложные задачи, которые ставятся перед обучающимся на различных этапах его спортивного совершенствования, были реальны при соответствующей мобилизации духовных и физических сил,

Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы: введение дополнительного задания, проведение учебно-тренировочных занятий в усложненных условиях, увеличение степени риска, введение сбивающих сенсорно-эмоциональных факторов, усложнение соревновательных воздействий и др.

Использование соревнований и соревновательного метода. Повышению эффективности использования соревновательного метода способствуют методические приемы, широко применяющиеся на практике:

а) соревнования с установкой на количественную сторону выполнения

задания;

б) соревнования с установкой на качественную сторону выполнения задания;

в) соревнования в усложненных или непривычных условиях.

Очень важно регулярное участие в различных соревнованиях, обязательное участие в календарных соревнованиях и систематическое использование соревновательного метода при организации учебно-тренировочных занятий.

Последовательное усиление функции самовоспитания как основы самопознания, осмысления обучающимся сути своей спортивной деятельности. Сюда входят следующие компоненты:

а) неотступное соблюдение общего режима жизни;

б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению учебно-тренировочной программы и соревновательного результата;

в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных методов и приемов;

г) постоянный самоконтроль.

Основной метод воспитания обучающегося – метод убеждения, личный пример тренера-преподавателя и товарищей. В процессе волевой подготовки особое внимание необходимо обращать на нравственно-этическое воспитание. Спортивная этика как совокупность норм и правил поведения обучающегося, определяющих его отношение к Родине, обществу, коллективу, в процессе спортивного совершенствования является одним из важных разделов профессиональной этики. В содержание этого понятия входят как общие требования морали, выработанной обществом, так и специфические требования к поведению обучающегося.

Но есть особые требования, разрабатываемые спортивной этикой, поскольку спортсмены и тренеры-преподаватели подчас оказываются в исключительных ситуациях. К ним относятся постоянное совершенствование спортивной квалификации, высокая добросовестность, организованность, постоянная забота о судьбе товарища, оперативность, способность быстро принимать решение, выдержанность, тактичность, критическое отношение не только к другим, но и к себе, бескорыстное служение спорту.

Для воспитания высоконравственной личности необходимы: единство практической, организаторской работы, целесообразная организация положительного нравственного опыта обучающихся, сплоченность коллектива, благоприятная моральная атмосфера, высокий авторитет тренера-преподавателя.

### **Идеомоторная тренировка**

Одним из важнейших разделов психической подготовки является совершенствование кинестетических и зрительных восприятий параметров двигательных действий и внешней среды, сопровождающих процесс тренировки и соревнований. Спортсмены высокой квалификации обладают



исключительными способностями к точной оценке кинематических и динамических характеристик движений, динамической структуры. Эти способности во многом определяют не только эффективность участия в соревнованиях, но и самым непосредственным образом влияют на длительность и качество технико-тактического и функционального совершенствования.

Совершенствованию специализированных восприятий способствует применение идеомоторной тренировки, которая позволяет спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений лучше усвоить рациональные технико-тактические варианты выполнения движений, оптимальный режим работы мышечного аппарата.

Практическая реализация идеомоторной тренировки требует соблюдения методических приемов, которые постоянно должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя и обучающегося. Во-первых, мысленное воспроизведение движений должно проводиться в точном соответствии с характеристиками техники действий. Во-вторых, необходимо концентрировать внимание на выполнении конкретных элементов действий. При этом обучающиеся невысокой квалификации при создании образов движений в процессе идеомоторной тренировки должны чаще обращать внимание на более общие параметры – основные положения и траектории, темп движений и др. С ростом квалификации и увеличением точности зрительных и мышечно-двигательных восприятий идеомоторная тренировка в большей мере должна направляться на совершенствование восприятий более тонких компонентов технико-тактических действий, ритма движений, координации деятельности различных мышечных групп и т. п. Важной стороной психической подготовки, роль которой с ростом спортивного мастерства возрастает, является психическая регуляция межмышечной координации, выражающаяся в формировании режима работы как мышц, обеспечивающих выполнение основных движений, так и их антагонистов. Умение синхронизировать напряжение работающих мышц, максимально расслаблять мышцы-антагонисты – важный показатель спортивного мастерства, обеспечивающий эффективное выполнение рабочих движений и повышающий экономичность работы. Даже не все спортсмены высокого класса в должной мере владеют умением оптимально координировать активность мышц. Стремление показать наивысший результат часто приводит к чрезмерному напряжению мышц лица, шеи, мышц-антагонистов, что снижает скоростно-силовые проявления, выносливость, спортивные результаты.

Способность обучающегося концентрировать внимание на максимальной активности отдельных мышечных групп, при максимальном расслаблении других требует постоянной целенаправленной идеомоторной тренировки. Для решения этой задачи наиболее эффективно обучение спортсмена возможно более полному произвольному расслаблению мышц, а

затем совершенствование способности к концентрации напряжений мышечных групп, обеспечивающих эффективное выполнение движения.

### **Психологическая подготовка к соревнованиям**

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах, получение информации об уровне тренированности обучающегося, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации), разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований, разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований, стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки, организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у обучающегося волевых качеств, уверенности и тактического мышления, создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности обучающегося.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением, психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления, психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность обучающегося. Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает:

- краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения;
- стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности;
- психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений – нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности

в своих силах;

- психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями – анализ прошедших выступлений;

- ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности;

- организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам.

### 3.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) для обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Таблица 5

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№	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
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) Специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные 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		

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем подготовленности. Период проведения учебно-тренировочных мероприятий учитываются в учебно-тренировочном графике.

Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом участия

обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в Календарный план официальных спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа Югры.

### **3.3.3. Спортивные соревнования**

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

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

Достижение высокого результата в спортивных соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определённом этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придаёт единую направленность всей системе подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) спортивные соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в спортивных соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчёркивая ведущую роль системы спортивных соревнований в подготовке, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося.

Различают:

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

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по лыжным гонкам «спорт слепых»

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

Всероссийской спортивной классификации и правилам по лыжным гонкам «спорт слепых»;

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

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

Таблица 6

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>Для спортивной дисциплины "лыжные гонки"</b>				
Контрольные	1	1	2	5
Отборочные	-	3	3	4
Основные	-	1	2	4

### 3.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Наиболее длительным периодом является **подготовительный**, состоящий из двух этапов – общеподготовительного и специально-подготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной формы лыжников. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме: на общеподготовительном этапе - 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная. У спортсменов с нарушениями зрения рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых спортсменов.

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

а) втягивающий общеподготовительный – постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;

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

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

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

**Специально-подготовительный этап** состоит из следующих мезоциклов:

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

– перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;

– развитие скоростно-силовой выносливости, техники выполнения упражнений в зависимости от дисциплины.

б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

– восстановление физической и психической работоспособности;

– профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм.

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

– повышение уровня специальной подготовленности;

– поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности;

– поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

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

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

– определение уровня подготовленности;

– дальнейшее развитие специальной подготовки;

– дальнейшее совершенствование техники.

Характерные признаки мезоцикла:

объемы тренировок достигают максимума ко времени тренировочного воздействия;

активно используются специальные тренировки;

интенсивность учебно-тренировочных занятий достигает максимума в годичном цикле подготовки.

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

### ***Соревновательный этап.***

Соревновательный период делится на два этапа:

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

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

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

***Переходный период.*** Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после учебно-тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности обучающегося к началу очередного макроцикла.



Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся обучающиеся, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

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

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 в спортивных соревнованиях.

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

### Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4-6	6-8	8-10	10-12	14-18	18-20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6-1		2-1		2-1	2-1
		1	Общая физическая подготовка	70-115	77-115	85-200	102-200
2	Специальная физическая подготовка	50-68	58-68	46-120	74-130	274	376
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	16	32	32
4	Техническая подготовка	59-48	70-48	53-60	74-120	94	142
5	Тактическая подготовка	4-12	4-12	12	4-24	32	32
6	Теоретическая подготовка	6-12	6-12	12	12-24	24	24
7	Интегральная подготовка	3-22	3-22	32	12-32	48	48
8	Психологическая подготовка	4	4	8	4-8	24	24
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	4

10	Инструкторская практика	-	-	-	1	8	8
11	Судейская практика	-	-	-	1	8	8
12	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	12	12
13	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	32	32
Общее количество часов в год		208-312	312-416	416-520	520-624	832	884

Таблица 8

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК (НП до года)

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй						третий	
	периоды	соревновательный				переходный	подготовительный				соревновательный		
		соревновательный					втягивающий	базовый	Контрольно-подготовительный	предсоревновательный	соревновательный		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
<b>Содержание подготовки</b>													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения на лыжной базе, меры предупреждения травматизма	5	1	1	1	1					1			
Исторический обзор развития лыжных гонок в России	1										1		
Основы техники лыжных ходов	1	1											
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1		1										
Периодизация спортивной тренировки	1												
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам	1								1			1	
Общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;	1												1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	1						1						
<b>Итого часов</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<i>Практика:</i>													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	160	8	12	15	14	12	14	14	15	15	14	13	14
СФП	70	4	5	6	6	5	6	7	7	7	6	5	6
Технико-тактическая подготовка	57	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого часов</b>	<b>287</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>

<b>Участие в соревнованиях:</b>	4				2							2	
Нормативы по ОФП и СФП	2					2							
Нормативы по СФП													
Контрольно-переводные нормативы	2												2
<b>Итого часов</b>	<b>8</b>				<b>2</b>	<b>2</b>						<b>2</b>	<b>2</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>					<b>2</b>						<b>2</b>	
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>

Таблица 9

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК (НП свыше года)

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй						третий	
	периоды	соревновательный				переходный	подготовительный			соревновательный			
		соревновательный					втягивающий	базовый	Контрольно-подготовительный	предсоревновательный	соревновательный		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
<b>Содержание подготовки</b>													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения на лыжной базе, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития лыжных гонок в России	1											1	
Основы техники лыжных ходов	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Периодизация спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам	6	1				2				1		2	
Общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;	1										1		

Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
<b>Итого часов</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<i>Практика:</i>													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	151	8	11	13	13	12	14	14	14	13	14	12	13
СФП	92	5	8	8	8	6	8	8	9	9	9	6	8
Технико-тактическая подготовка	127	5	11	12	11	10	11	12	12	11	11	10	11
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	4				2					2			
<b>Итого часов</b>	<b>377</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>32</b>
Участие в соревнованиях:	6				2					2		2	
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Нормативы по СФП	2					2							
Контрольно-переводные нормативы	2												2
<b>Итого часов</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Всего часов</b>	<b>416</b>	<b>20</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>35</b>	<b>38</b>	<b>35</b>

Таблица 10

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК (УТЭ до года)

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй						третий	
	периоды	соревновательный				переходный	подготовительный			соревновательный			
		соревновательный					втягивающий	базовый	Контрольно-подготовительный	предсоревновательный	соревновательный		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения на лыжной базе, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития лыжных гонок в России	1											1	

Основы техники лыжных ходов	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Периодизация спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам	6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
<b>Итого часов</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<i>Практика:</i>													
ОФП	122	7	9	11	11	9	10	11	12	11	12	9	10
СФП	175	12	13	15	15	13	15	16	16	16	15	13	16
Технико-тактическая подготовка	169	12	14	15	15	13	13	15	15	15	15	13	14
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
<b>Итого часов</b>	<b>474</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>40</b>
<i>Контрольные соревнования</i>	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП	0												
Отборочные соревнования	2				1								1
<i>Основные соревнования</i>	6				2	2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
Мед. обследования	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>520</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>43</b>	<b>46</b>	<b>43</b>

Таблица 11

### ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (УТЭ свыше года)

Структура годового цикла	циклы	первый	второй		третий
	периоды	соревновательный	переходный	подготовительный	соревновательный

		соревновательный				V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
		I	II	III	IV								
месяцы													
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
<b>Содержание подготовки</b>													
<b>Теория:</b>													
Техника безопасности, правила поведения на лыжной базе, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития лыжных гонок в России	1											1	
Основы техники лыжных ходов	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Периодизация спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам	6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макроциклах	1										1		
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
<b>Итого часов</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Практика:</b>													
ОФП	156	10	12	14	14	12	13	14	14	14	14	12	13
СФП	220	15	17	19	19	17	19	20	20	20	19	16	19
Технико-тактическая подготовка	194	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	15	16
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
<b>Итого часов</b>	<b>578</b>	<b>39</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>44</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>44</b>	<b>48</b>
<b>Контрольные соревнования</b>	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП													



Отборочные соревнования	2				1								1
<b>Основные соревнования</b>	6				2	2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>624</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>57</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>57</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>

Таблица 12

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ССМ)

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй						третий	
	периоды	соревновательный				переходный	подготовительный					соревновательный	
		соревновательный					втягивающий	базовый	Контрольно-подготовительный	предсоревновательный	соревновательный		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
<b>Содержание подготовки</b>													
<b>Теория:</b>													
Техника безопасности, правила поведения на лыжной базе, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития лыжных гонок в России	1											1	
Основы техники лыжных ходов	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Периодизация спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам	6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	

<b>Итого часов</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<i>Практика:</i>													
ОФП	306	16	16	28	28	26	27	28	28	28	28	26	27
СФП	268	19	21	22	23	21	23	24	24	24	24	20	23
Технико-тактическая подготовка	196	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	16	17
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
<b>Итого часов</b>	<b>778</b>	<b>49</b>	<b>53</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>62</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>69</b>	<b>63</b>	<b>67</b>
<i>Контрольные соревнования</i>	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП	8				4					4			
Отборочные соревнования	2				1								1
<i>Основные соревнования</i>	6				2	2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>832</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>69</b>	<b>79</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>71</b>	<b>72</b>	<b>79</b>	<b>70</b>	<b>73</b>	<b>70</b>

Таблица 13

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ВСМ)

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй						третий	
		соревновательный				переходный	подготовительный			соревновательный			
		соревновательный					втягивающий	базовый	Контрольно-подготовительный	предсоревновательный	соревновательный		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
<b>Содержание подготовки</b>													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения на лыжной базе, меры предупреждения травматизма	4	1			1			1					1
Исторический обзор развития лыжных гонок в России	1								1				
Основы техники лыжных ходов	1			1									

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2						1			1			
Периодизация спортивной тренировки	1							1					
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	6		1		1	1			1		1	1	
Правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам	3	1					1						1
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	2			1						1			
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4		1			1		1			1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1	
<b>Итого часов</b>	<b>27</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<i>Практика:</i>													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	182	11	15	16	16	15	16	16	16	16	16	15	14
СФП	354	24	28	30	30	29	30	31	31	31	31	29	30
Технико-тактическая подготовка	285	15	22	24	24	23	24	24	26	26	26	25	26
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5	1	1	1							1	1	
<b>Итого часов</b>	<b>829</b>	<b>51</b>	<b>66</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>67</b>	<b>71</b>	<b>72</b>	<b>74</b>	<b>73</b>	<b>74</b>	<b>70</b>	<b>70</b>
<i>Контрольные соревнования</i>	12	2	2	2				2	2		2		
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
<i>Основные соревнования</i>	4				2							2	
<b>Итого часов</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Мед. обследования	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>884</b>	<b>56</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>71</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>74</b>

### 3.5. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы с обучающимися при получении дополнительного образования разработан в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, опыта реализации воспитательной работы, физкультурно-оздоровительного и гражданско-патриотического воспитания обучающихся.

План работы предусматривает воспитание обучающихся в учебно-

тренировочной деятельности, в совместной педагогической работе организации, семьи и других институтов общества.

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

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.
- методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:
- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

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

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

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- взаимодействие с общеобразовательными организациями;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения спортивной организации, постоянное обновление стендов;
- поддержание традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов, выпускные вечера, празднования знаменательных дат и пр.

Таблица 14

## Перспективный план воспитательных мероприятий

№	Мероприятия	Ответственные
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1	Торжественное мероприятие «День знаний»	зам. директора, инструкторы-методисты
2	<p style="text-align: center;">Беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила дорожного движения;</li> <li>- техника безопасности на занятиях;</li> <li>- режим питания, отдыха и занятий;</li> <li>- значение регулярных занятий физической культурой и спортом;</li> </ul> <p>- о правилах безопасного поведения, возможности получения помощи в случаях насилия и преступных посягательств с приглашением специалистов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка и распространение памяток по мерам безопасности с указанием телефонов экстренных служб;</li> <li>- проведение тренировок по правилам поведения в ЧС.</li> </ul>	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
3	<p style="text-align: center;">Мероприятия в рамках недели безопасности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание – дети!»;</li> <li>– мероприятия в рамках Всероссийской акции «Внимание – дети!», «Культура дорожного движения – дорога безопасности»,</li> <li>- акция «День солидарности в борьбе с терроризмом».</li> </ul>	тренеры-преподаватели, зам. директора
4	Открытые занятия для учащихся общеобразовательных школ «День спорта».	тренеры-преподаватели
5	Антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей».	тренеры-преподаватели
6	Индивидуальная тематическая беседа: «Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя».	тренеры-преподаватели
7	Проведение родительских собраний «Нормативно-правовые основы занятий в Учреждении, особенности режима спортсмена, медицинский допуск к занятиям».	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
<b>ОКТАБРЬ</b>		
1	Праздничные поздравления тренерам-преподавателям, посвященные Дню Учителя.	зам. директора
2	Акция «Золотая осень жизни» (посвященная, дню пожилого человека)	тренеры-преподаватели
3	Массовая «Зарядка с Чемпионом» в рамках Всероссийской акции	тренеры-преподаватели
4	Индивидуальные беседы с обучающимися: «Профилактика Злоупотребления психоактивными веществами»	тренеры-преподаватели
5	Инструктаж по действию в ситуациях при совершении террористических актов	ответственный за безопасность, тренеры-

		преподаватели
<b>НОЯБРЬ</b>		
1	Благотворительная акция «Тепло из добрых рук»	тренеры-преподаватели
2	Участие во Всероссийской акции «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»	тренеры-преподаватели
3	Тренировка действий в ситуациях при совершении террористических актов	ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1	Мероприятия, посвященные Всемирному Дню по борьбе со СПИДом	тренеры-преподаватели
2	Мероприятие в рамках Дня инвалидов «Мы вместе»	тренеры-преподаватели
3	Беседы, посвященные памятным датам (3 декабря – День неизвестного солдата; 5 декабря – День начала контр. наступления советских войск в битве под Москвой; 9 декабря – День Героев Отечества; 12 декабря – День конституции и др.)	тренеры-преподаватели
4	Организация «Новогодних встреч» для обучающихся	тренеры-преподаватели
<b>ЯНВАРЬ</b>		
1	Беседы, посвященные памятным датам (27 января – День воинской славы России (снятие блокады Ленинграда); 27 января – Международный день памяти Холокоста и др.)	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
2	Разъяснительная работа с обучающимися и родителями по профилактике гриппа и ОРВИ.	тренеры-преподаватели
3	Беседа по противодействию идеологии терроризма	методисты, тренеры-преподаватели
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
1	Месячник гражданско-патриотического воспитания. Организация, проведение и участие в тематических соревнованиях, физкультурно-спортивных и культурно-массовых мероприятиях	зам. директора, тренеры-преподаватели
2	Спортивно-игровая эстафета «Марш-бросок»	тренеры-преподаватели
3	Беседы, посвященные памятным датам (8 февраля – День Российской науки; 15 февраля – День вывода войск из Афганистана; День памяти россиян, исполнивших служебный долг за пределами Отечества; 21 февраля – Международный день родного языка; 23 февраля – День защитника Отечества)	тренеры-преподаватели
<b>МАРТ</b>		
1	Мероприятия, посвященные Международному женскому дню 8 марта «Женский праздник – значит Весна!»	зам. директора, тренеры-

		преподаватели
2	Массовая динамическая физкульт-пауза «Нормы ГТО– норма жизни»	тренеры-преподаватели
<b>АПРЕЛЬ</b>		
1	Месячник ЗОЖ. Беседы с обучающимися: «Гигиена и режим спортсмена»	тренеры-преподаватели
<b>МАЙ</b>		
1	Эстафета Памяти «Спасибо за жизнь!»	тренеры-преподаватели
2	Участие в городской акции «Георгиевская ленточка»	тренеры-преподаватели
3	Беседы с обучающимися: «Правила поведения при купании в открытых водоемах»	тренеры-преподаватели
<b>ИЮНЬ-АВГУСТ</b>		
1	Тематическая беседа: «Вред употребления наркотиков»	тренеры-преподаватели
<b>В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ПЕРИОДА</b>		
1	Посещение выставок в музеях, имеющих экспозиции по спортивной тематике	тренеры-преподаватели
2	Посещение спектаклей, фильмов на спортивную тему, или темы, связанные с гражданско-патриотическим и нравственным воспитанием	тренеры-преподаватели

Таблица 15

### План мероприятий по антитеррористической защищенности

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Работа с сотрудниками			
1	Знакомство со ст. 2, 3, 5, 9 Закона РФ «О борьбе с терроризмом» Знакомство со ст. 205, 206, 207, 208, 277, 218, 222, 226 Уголовного кодекса РФ	сентябрь	ответственный за безопасность
2	Организация внешней безопасности (пропускной режим, работа охранного предприятия и т.д.)	постоянно	ответственный за безопасность
3	Инструктаж по обеспечению безопасности, антитеррористической защищенности сотрудников и обучающихся в условиях повседневной деятельности.	2 раза в год	ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
4	Инструктаж по действиям при обнаружении предмета, похожего на	2 раза в год	ответственный за безопасность

	взрывное устройство		
5	Инструктаж по действиям при поступлении угрозы террористического акта по телефону, при поступлении угрозы террористического акта в письменном виде, по действиям при захвате террористами заложников.	2 раза в год	ответственный за безопасность
6	Инструктаж по внутриобъектовому режиму	2 раза в год	ответственный за безопасность
7	Ежедневные осмотры помещений и территории с отметкой результатов в журнале.	ежедневно	ответственный за безопасность
8	Проведение встреч с сотрудниками правоохранительных органов по темам: «Сущность терроризма», «Дисциплинированность и бдительность – в чем выражается их взаимосвязь?», «Как террористы и экстремисты могут использовать подростков и молодежь в своих преступных целях» и т.п.	в течение года	ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
9	Проведение объектовых тренировок по действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций	1 раз в квартал	ответственный за безопасность
10	Постоянное содержание в порядке чердачных, подсобных помещений и запасных выходов. Обеспечение контроля за освещенностью территории в темное время суток.	постоянно	ответственный за безопасность, Заместитель директора по АХР
12	Контроль за соблюдением пропускного режима обучающимися, персоналом и посетителями, а также въездом на территорию учреждения, проверка, в необходимых случаях, документов и пропусков у лиц, проходящих на охраняемый объект	ежедневно	заместитель директора по АХР
13	Анализ работы по антитеррористической защищенности	май	ответственный за безопасность
<b>Работа с обучающимися</b>			
14	Занятия, тематические беседы: «Как я должен поступать»; «Как вызвать полицию»; «Служба специального назначения»; «Когда мамы нет дома»; «Военные профессии»	по плану	тренеры-преподаватели
15	Включение в годовые и месячные планы воспитательной работы встреч с сотрудниками правоохранительных органов по темам: «Сущность терроризма», «Дисциплинированность и бдительность – в чем выражается их взаимосвязь?»	по плану	тренеры-преподаватели



16	Организация выставки детских рисунков: «Я хочу жить счастливо»	февраль	тренеры-преподаватели
17	Проведение дидактических игр «Правила поведения или как я должен поступить»	март	тренеры-преподаватели
18	Тренировочные эвакуации	1 раз в квартал	ответственный за безопасность, тренеры преподаватели
19	Проведение конкурсов, викторин, игровых занятий, беседы по вопросам защиты от чрезвычайных ситуаций	в течение года	тренеры-преподаватели
<b>Работа с родителями</b>			
20	Проведение бесед с родителями о режиме посещения спортивной организации	постоянно	тренеры-преподаватели
21	Родительское собрание по вопросам антитеррористической безопасности	1 раз в квартал	тренеры-преподаватели
22	Оформление информационных уголков	по плану	тренеры-преподаватели

### **Формы организации индивидуальной и групповой профессиональной ориентации обучающихся**

Профессиональной ориентацией при получении дополнительного образования является развитие деятельности обучающихся, обеспечивающее формирование их способности к адекватному и ответственному выбору будущей профессии в мире спорта. С целью создания условий для осознанного и зрелого выбора дальнейшей траектории обучения для приобретения профессии обучающимися организовывается единое образовательное пространство, которое включает учебно-тренировочную и общественно значимую деятельность.

Профессиональная ориентация обучающихся направлена на развитие способности обучающихся к адекватному и ответственному выбору будущей профессии.

*Направления профориентационной деятельности:*

1. Профпросвещение и информирование – расширение представлений (обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) о рынке труда, ознакомление с миром профессий в мире спорта, их содержанием, сведения о путях приобретения различных профессий.

2. Диагностика и консультирование как факторы формирования у обучающихся осознанного выбора профессии: установление и изучение признаков, характеризующих отклонение различных «параметров» конкретного человека от требований избранной профессии; оказание помощи в выборе индивидуального пути получения конкретной профессии.

3. Взаимодействие с социальными партнерами – объединение

усилий заинтересованных ведомств для создания эффективной системы профориентации.

4. Профессиональный отбор и профессиональная адаптация: установление психологических особенностей человека, его подготовленности к выполнению трудовых функций применительно к определенным группам профессий с помощью аппаратных и социально-психологических методов; процесс приспособления молодежи к производству, новому социальному окружению, условиям труда и особенностям конкретной специальности.

***Содержание профориентационной деятельности:***

Наряду с различными направлениями ведётся целенаправленная работа по организации профессиональной ориентации обучающихся.

***Цель:*** создать систему действенной профориентации обучающихся, способствующей формированию у подростков и молодежи профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями каждой личности, формирование у обучающихся психологической готовности к обоснованному выбору профессии.

***Задачи:***

1. Создать систему профориентации обучающихся через учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

2. Обеспечить профпросвещение, профессиональную диагностику, профессиональные консультации обучающихся.

3. Сформировать у обучающихся знания о спортивных отраслях, современном спортивно-оздоровительном оборудовании, об основных профессиях, их требованиях к личности, о путях продолжения образования и получения профессиональной подготовки.

4. Разработать формы и методы социального партнерства учреждений профессионального образования и БУ «Центр адаптивного спорта Югры» по вопросам профессионального самоопределения обучающихся.

Работа ведётся по следующим направлениям:

1. Встречи с интересными людьми (профессионалами), представителями интересных профессий;

2. Профориентация обучающихся на теоретических занятиях;

3. Проведение тематических мероприятий;

4. Профессиональные пробы.

***Основные формы работы*** (определяются в соответствии с возрастными особенностями):

– в рамках теоретических учебно-тренировочных занятий;

– работа с учебными материалами вне занятий – практики и практикумы, стажировки, экскурсии и др.;

– работа в пространстве расширенного социального действия – познавательные Интернет-ресурсы, социальные познавательные сети,

дистанционные образовательные программы и курсы.

*Групповые формы:* игра, тренинг, беседа, рассказ, анкетирование, тестирование, экскурсия, видеолекторий, сообщение, диспут, проект, встречи со спортсменами, дни открытых дверей.

*Индивидуальные формы:* консультирование, беседа, анкетирование, тестирование, профессиональная проба.

*Результаты:*

- расширение представлений обучающихся о мире спортивных профессий,
- повышение мотивации молодых людей к труду;
- оказание адресной психологической помощи обучающимся в осознанном выборе будущей профессии;
- обучение подростков и молодёжи основным принципам построения профессиональной карьеры и навыкам поведения на рынке труда;
- ориентирование обучающихся на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях.

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

#### **3.6.1. Теоретическая часть**

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

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

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

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

– общность и солидарность.

### **Проблема допинга в спорте**

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

Допинг пагубно действует на систему спорта:

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

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

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

4. Допинг может нанести серьёзный вред здоровью спортсмена.

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

В результате антидопинговой работы у обучающихся должны сформироваться:

– представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;

– представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;

– четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;

– устойчивые ценностные ориентации к паралимпийским идеалам и ценностям;

– нулевая терпимость и резко негативное отношение к допингу в спорте.

– наказание за использования допинга и склонение к употреблению допинга.

### **Понятие «Допинг», нарушение антидопинговых правил**

**Допинг** – применение лекарственных препаратов и методов,

спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Нарушения антидопинговых правил:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.

8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или вне соревновательный).

9. Соучастие. Помощь, поощрение, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил.

10. Запрещенное сотрудничество.

11. Действия Спортсмена или иного Лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченными органами.

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

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

### **Запрещённые вещества и методы**

#### **Запрещенные субстанции:**

*1. Субстанции, которые запрещены всегда (как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды):*

- не одобренные субстанции;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики;
- бета-2 агонисты;
- гормоны и модуляторы метаболизма;

– диуретики и маскирующие агенты.

## II. *Субстанции, запрещенные в соревновательный период:*

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- глюкокортикоиды.

## III. *Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.*

### **Запрещенные методы:**

- 1) Манипуляции с кровью и ее компонентами.
- 2) Химические и физические манипуляции.
- 3) Генный допинг.

Список запрещенных препаратов регулярно увеличивается и обновляется один раз в год в январе месяце.

### **Права и обязанности спортсмена при проведении допинг-контроля**

Прежде всего, спортсмены должны быть знакомы с Всемирным антидопинговым кодексом, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

*Всемирный антидопинговый кодекс* был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте и начал действовать в 2004 г. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 г., во второй раз – с 1 января 2015 г. и в третий раз – с 1 апреля 2018 г. (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 г.

*Запрещенный список* – это Международный стандарт, определяющий какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

### ***Структура Запрещенного списка.***

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. Всегда надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во вне соревновательного периода. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

### ***Пищевые добавки***

ВАДА обращает 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 веществам, указанным на его упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми

правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании.

### ***Программы допинг-контроля***

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и вне соревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровней, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

### ***Соревновательное тестирование***

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирования во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций,

применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком.

### ***Вне соревновательного тестирования***

Проведение вне соревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Вне соревновательного тестирования означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во вне соревновательный период.

### ***Информация о местонахождении спортсменов***

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении один раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если планы спортсмена меняются, он должен своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами – это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

### ***Санкции.***

Спортсмены должны знать, что несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер-преподаватель и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

### **Спортсменам следует:**

- подробно изучить антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в спорте слепых (дисциплина лыжные гонки);
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям



спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;

– осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;

– предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

### **3.6.2. План антидопинговых мероприятий**

Цель - антидопинговой деятельности в Учреждении: формирование у спортсменов культуры нулевой терпимости к допингу; понимания, что персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенных методов; ответственности за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;

- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» № 323 от 21.11.2011 (с изм., от 04.06.2014 N 145-ФЗ);

- Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;

- Общероссийские антидопинговые правила, Приказ Минспорта России № 464 от 24.06.2021 г.;

- Приказ Минспорта России «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 18 ноября 2022 г. № 1013;

- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18);

- Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ;

- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);

- Всемирный антидопинговый кодекс 2021 г.;

- Международный стандарт по тестированию и расследованиям 2023 г.;

- Международный стандарт по соответствию кодексу подписавшихся сторон 2021 г.;

- Международный стандарт по образованию 2021 г.;
- Международный стандарт по защите неприкосновенности частной жизни и личной информации 2021 г.;
- Международный стандарт по терапевтическому использованию 2023 г.

**Основные направления антидопинговой работы:**

- организация и проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов;
- ознакомление с антидопинговыми правилами обучающихся;
- проведение просветительской работы по антидопингу, оформление стенда с постоянным и своевременным обновлением материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Таблица 16

**План проведения антидопинговых мероприятий**

№	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1	Подготовка и утверждения документов, регламентирующих антидопинговую деятельность учреждения (приказы, планы)	сентябрь	заместитель директора, начальник отдела по спорту
2	Ознакомление сотрудников с Планом антидопинговых мероприятий	сентябрь	начальник отдела по спорту
3	Ознакомление обучающихся под роспись с антидопинговыми правилами	сентябрь	тренеры-преподаватели
4	Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству тренерам-преподавателям при поступлении на работу	при поступлении на работу	начальник отдела по спорту, отдел кадров
5	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течение года	заместитель директора, начальник отдела по спорту, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
7	Прохождение тренерами-преподавателями и обучающимися образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	инструкторы-методисты тренеры-преподаватели, спортсмены
8	Подготовка и размещение информации в раздел «Антидопинг» на сайте	по необходимости	отдел по спорту

	учреждения		
9	Оформление стенда по антидопингу	в течение года	отдел по спорту
10	Проведение бесед по актуальным вопросам антидопинговой направленности со спортсменами	в течение года согласно тематическому плану	тренеры-преподаватели
11	Работа тренеров-преподавателей по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями)	согласно плану родительских собраний	тренеры-преподаватели

Таблица 17

### Тематический план для работы со спортсменами по этапам подготовки

Этапы подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	
Этап начальной подготовки	Дистанционное обучение	«О ценностях чистого спорта» (для обучающихся 9-11 лет)	спортсмен	1 раз в год	
	Веселые старты	Честная игра	тренер-преподаватель	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие	1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение 5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом	тренер-преподаватель	1 раз в год	
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год	
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	тренер-преподаватель мед. работник	1 раз в месяц	
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон		Международный день Чистого Спорта	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель
			Всероссийский антидопинговый диктант	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель
Учебно	Дистанционное	Антидопинговый курс (для	спортсмен	1 раз в	

- тренир овочны й этап (до 3 лет обучен ия)	обучение	спортсменов старше 12 лет)		год
	Веселые старты	Честная игра	тренер- преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Психологические и имиджевые последствия допинга 7.Процедура допинг - контроля 8.Организация антидопинговой работы	тренер- преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер- преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	тренер- преподаватель мед. работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательн ый марафон	Международный день Чистого Спорта	спортсмен, тренер- преподаватель	апрель
Учебно - тренир овочны й этап (свыше 3 лет обучен ия)	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	тренер- преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта 3.Характеристика допинговых средств и методов 4.Наказания за нарушение антидопинговых правил 5.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6.Международные стандарты для списка запрещенных	тренер- преподаватель	1 раз в год

		средств и методов 7.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика		
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	тренер-преподаватель мед. работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель
Этап совершенствования спортивного мастерства	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.Предотвращение допинга в спорте 3.Допинг-контроль 4.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6.Основы методики антидопинговой профилактики	тренер-преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	тренер-преподаватель, мед. работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель
Все этапы	Теоретическое занятие	1.Запрещенный список. 2.Права и обязанности спортсменов согласно Всемирному антидопинговому кодексу	тренер-преподаватель	1 раз в год

		<p>3.Риски и последствия использования биологически активных добавок</p> <p>4.Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств</p>		
--	--	---	--	--

### 3.7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам «спорт слепых». Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занимающиеся должны овладеть принятой в лыжных гонках терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Таблица 18

#### Примерный план инструкторской и судейской практики

№	Этап спортивной подготовки	Период обучения	Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Кол-во часов
		1-й год	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и	Беседы, семинары,	12

1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		порядковых упражнений, терминами по изучению элементов лыжных гонок. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.	практические занятия.	
		2-й год	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: Основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.	14-16
		3-й год	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.	14-16
		4-й год	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.		14-16
	Этап совершенствования	Все периоды	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения,		18 (первый год);

	спортивно го мастерств а и этап высшего спортивно го мастерств а		занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты упражнений для проведения учебно-тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники, записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований, привлекать к систематическому судейству городских и областных соревнований.		20-22 (свыше года); 24
--	--	--	--	--	---------------------------------

За годы занятий обучающиеся должны под руководством тренера-преподавателя научиться:

*на этапе начальной подготовки:*

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

*на учебно-тренировочном этапе:*

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

*на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- выполнять обязанности дежурного;



- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел на учебно-тренировочное занятие впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;
- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в группах учебно-тренировочного этапа;
- оказывать помощь тренерам-преподавателям при проведении набора желающих заниматься лыжными гонками «спорт» слепых в начале учебно-тренировочного года.

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

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

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном, 2 раза в год на этапах совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу. Этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающегося и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной

работоспособности. Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

### **Применение восстановительных средств.**

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросшие объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме обучающегося с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления). Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы: 1) естественные и гигиенические; 2) педагогические; 3) медико-биологические; 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем, если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающегося на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

### **Естественные и гигиенические средства восстановления**

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени. Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера учебно-тренировочной нагрузки, в частности.

Питание обучающихся должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

#### **Педагогические средства восстановления**

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение учебно-тренировочных микро и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня обучающегося с учетом всей работы, которую выполняет обучающийся в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с

использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

### **Медико-биологические средства восстановления**

Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион обучающегося должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

### **Психологические средства восстановления**

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие учебно-тренировочные занятия, организация комфортных условий жизни обучающихся и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в спортивной борьбе. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных учебно-тренировочных занятий, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств при подготовке.

Таблица 19

## **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТЭ, ССМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки.  3-8 мин  3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин

Через 2-4 час после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки

#### 4. Система контроля

4.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

4.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники лыжных гонок «спорт слепых»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

4.1.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях лыжными гонками «спорт слепых» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах лыжных гонок «спорт слепых»; изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

4.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах лыжных гонок «спорт слепых»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

4.1.4. 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.

#### **4.2. 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**

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.

#### **В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

#### **В предметной области «Общая физическая подготовка»:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных



возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

#### **В предметной области «Вид спорта»:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой лыжных гонок (спорт слепых);
- овладение основами техники и тактики в лыжных гонках (спорт слепых);
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся учебно-тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в лыжных гонках (спорт слепых);
- знание требований техники безопасности при занятиях лыжными гонками (спорт слепых);
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по лыжным гонкам (спорт слепых).

#### **В предметной области «Специальные навыки»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для лыжника специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в лыжных гонках (спорт слепых);
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

При оценке теоретического раздела могут использоваться тестовые задания:

#### **Этап начальной подготовки:**

1. Где в 1960 году прошли первые Паралимпийские игры?

- 1) в Лондоне
- 2) в Риме
- 3) в Мельбурне
- 4) в Париже

2. Кто является основателем паралимпийского движения?

- 1) Пьер де Кубертен
- 2) Людвиг Гуттман
- 3) П.А. Рожков
- 4) Ю. К. Шрайвер

3. В каком году образован Международный паралимпийский комитет?

- 1) 1980
- 2) 1986
- 3) 1989
- 4) 1990

4. Какое физическое качество развивают лыжные гонки в беге на длинные дистанции?

- 1) гибкость
- 2) силу
- 3) выносливость
- 4) скорость

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

- 1) поддержание высокой работоспособности людей
- 2) воспитание с раннего детства здоровых привычек
- 3) отказ от вредных привычек
- 4) сохранение и улучшение здоровья людей

6. ДОПИНГ – это:

- 1) совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
- 2) Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе
- 3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб
- 4) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

7. Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?

- 1) основная стойка
- 2) свободная стойка
- 3) исходное положение
- 4) стойка ноги врозь

8. С каких частей тела необходимо начинать разминку?

- 1) с мышц ног
- 2) с мышц шеи
- 3) последовательность роли не играет
- 4) с мышц брюшного пресса и спины.

9. Город Олимпия расположен в:

- 1) Южной Греции
- 2) Северной Греции
- 3) Центральной Греции

10. Какому богу посвящались Олимпийские игры:

- 1) Аполлону
- 2) Дионису
- 3) Зевсу

11. Что такое фальстарт?

- 1) переход на чужую лыжню
- 2) задержка старта
- 3) преждевременный старт
- 4) толчок соперника в спину

**Учебно-тренировочный этап:**

1. «Коньковый» лыжный ход от «полуконькового» отличается:

- а) отталкивание палками
- б) постановкой палок
- в) постановкой одной из лыж

2. ДОПИНГ – это:

- 1) совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
- 2) Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе
- 3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб
- 4) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

3. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

- 1) красный, синий, желтый, зеленый, черный
- 2) зеленый, черный, красный, синий, желтый
- 3) синий, желтый, черный, зеленый, красный

4. Здоровый образ жизни – это:

- 1) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

- 2) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- 3) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

5. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела
- 3) упражнения на растягивание мышц

6. На крутых склонах часто применяется такой вид торможения:

- а) торможение боковым соскальзыванием
- б) торможение «упором»
- в) торможение «полуплугом»

7. В каком году образован Международный паралимпийский комитет?

- 1) 1980
- 2) 1986
- 3) 1989
- 4) 1990

8. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

- 1) экономии сил
- 2) улучшению спортивного результата
- 3) травмам

9. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:

- 1) метание копья
- 2) плавание
- 3) спортивная гимнастика

10. В каком году Олимпийские игры проходили в Москве:

- 1) 1980
- 2) 1984
- 3) 1988

11. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга?

- 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена
- 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА)

- 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"
- 4) использование допинга по показаниям врачей по спортивной медицине

12. Что делать, если Вы должны принимать, то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?

- 1) По медицинским показаниям можно принимать что угодно
- 2) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций
- 3) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина
- 4) Все препараты, которые дает врач, безопасны

13. Кто подает запрос на терапевтическое использование?

- 1) Врач
- 2) Тренер-преподаватель
- 3) Менеджер
- 4) Спортсмен

14. После начала соревнования по лыжным гонкам спортсменам не разрешается использовать для тренировочных попыток:

- 1) зону старта
- 2) лыжню
- 3) зону финиша
- 4) все перечисленное

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

1. Здоровый образ жизни – это:

- 1) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- 2) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- 3) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

2. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела
- 3) упражнения на растягивание мышц

3. В лыжных гонках во время тренировки главным методом является:

- а) соревновательный метод
- б) сочетание нагрузки и отдыха +
- в) переменный метод

4. После начала соревнования по лыжным гонкам спортсменам не разрешается использовать для тренировочных попыток:

- 1) зону старта
- 2) лыжню
- 3) зону финиша
- 4) все перечисленное

5. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела
- 3) упражнения на растягивание мышц

6. В каком году Олимпийские Игры проходили в Москве?

- 1) 1980
- 2) 1984
- 3) 1988

7. Первой на церемонии открытия Олимпийских Игр идет делегация:

- 1) США
- 2) Страны, которая была хозяйкой предыдущей Олимпиады
- 3) Греции
- 4) Страны, где будут проходить соревнования

8. Что прежде всего следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твёрдую поверхность?

- 1) охладить ушибленное место
- 2) приложить тепло на ушибленное место
- 3) обработать ушибленное место йодом
- 4) наложить шину

9. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга:

- 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена
- 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА)
- 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"
- 4) использование допинга по показаниям врачей по спортивной медицине

10. Кто подает запрос на терапевтическое использование?

- 1) Врач
- 2) Тренер-преподаватель
- 3) Менеджер

#### 4) Спортсмен

11. Что делать, если Вы должны принимать, то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?

- 1) По медицинским показаниям можно принимать что угодно
- 2) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций
- 3) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина
- 4) Все препараты, которые дает врач, безопасны

12. Согласно Российскому законодательству какую ответственность может понести персонал спортсмена (тренер-преподаватель, врач) за склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте?

- 1) Административную
- 2) Уголовную

13. Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах?

- 1) На официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организациях или во Всемирном антидопинговом агентстве
- 2) В сети интернет
- 3) В журналах про спорт
- 4) У друзей
- 5) В социальных сетях у популярных блогеров

14. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

- 1) Остановка кровотечения, наложение повязки
- 2) Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
- 3) Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

15. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

- 1) Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
- 2) Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела
- 3) Уложить пострадавшего на бок

16. Признаки венозного кровотечения:

- 1) кровь пассивно стекает из раны
- 2) над раной образуется валик из вытекающей крови

- 3) очень темный цвет крови
- 4) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

### **Этап высшего спортивного мастерства:**

#### 1. Самым скоростным лыжным ходом является:

- а) одновременный одношажный
- б) попеременный двухшажный
- в) одновременный двухшажный

#### 2. Какой должна быть при классическом ходе высота лыжных палок:

- а) рост спортсмена
- б) ниже на 3-4 см уровня плеч спортсмена
- в) до уровня плеч спортсмена

#### 3. Из представленных ниже вариантов выберите наиболее рациональный лыжный ход:

- а) попеременный двухшажный ход
- б) одновременный двухшажный ход
- в) попеременный четырехшажный ход

#### 4. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:

- 1) метание копья
- 2) плавание
- 3) спортивная гимнастика

#### 5. Какая спортивная дисциплина учреждена де Кубертенем?

- 1) Хоккей на траве
- 2) Триатлон
- 3) Бадминтон
- 4) Современное пятиборье

#### 6. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга?

- 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена
- 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агенством (ВАДА)
- 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"
- 4) использование допинга по показаниям врачей по спортивной медицине

#### 7. Как долго может длиться процедура тестирования спортсмена?

- 1) Если в течение 30 минут спортсмен не смог предоставить необходимое



количество мочи, то процедура считается законченной

2) Столько, сколько потребуется спортсмену для сдачи необходимого количества мочи

3) Столько, сколько посчитает необходимым спортсмен

8. Какое количество мочи необходимо сдать при прохождении процедуры тестирования?

1) 250 мл

2) 90 мл

3) Это решает врач спортсмена

9. Запрещенный список обновляется не реже, чем

1) 1 раз в год

2) 1 раз в четыре года

3) 1 раз в два года

4) 1 раз в квартал

10. Выберите верное утверждение:

1) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений ВАДА

2) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Международного Олимпийского комитета

3) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — независимая антидопинговая организация на территории Российской Федерации

4) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России

11. Какие данные спортсмена известны антидопинговой лаборатории, проводящей обработку проб?

1) Пол и вид спорта

2) Фамилия и имя спортсмена

3) Контактная информация

4) Все вышеперечисленные ответы

12. Выберите верное утверждение:

1) Антидопинговая лаборатория принадлежит РУСАДА

2) Антидопинговая лаборатория принадлежит Всемирной ассоциации здравоохранения

3) Антидопинговая лаборатория принадлежит ВАДА

4) Антидопинговая лаборатория автономная, независимая организация

13. Физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вперед:

1) лордоз

- 2) кифоз
- 3) сколиоз
- 4) синостоз.

14. Самая объемная мышца бедра?

- 1) четырехглавая
- 2) трехглавая
- 3) двухглавая
- 4) большая приводящая.

15. Признаки венозного кровотечения?

- 1) кровь пассивно стекает из раны
- 2) над раной образуется валик из вытекающей крови
- 3) очень темный цвет крови
- 4) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

16. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?

- 1) Разрешено
- 2) Запрещено
- 3) Разрешено в случае крайней необходимости

17. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

- 1) Непосредственно на рану.
- 2) Ниже раны на 4-6 см.
- 3) Выше раны на 4-6 см.

18. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

- 1) Остановка кровотечения, наложение повязки
- 2) Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
- 3) Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

19. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

- 1) Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
- 2) Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела
- 3) Уложить пострадавшего на бок

**4.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки:**

Таблица 20

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "спорт слепых"**

Упражнение	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В1»)			
Бег на 15 м	с	без учета времени	
Челночный бег 3х10 м	с	без учета времени	
Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		5	
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
		5	
Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
		1	
Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее	
		1	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В2», «В3»)			
Бег на 30 м	с	без учета времени	
Челночный бег 3х10 м	с	без учета времени	
Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		12	
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
		10	
Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
		1	
Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее	
		1	

Таблица 21

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "спорт слепых"**

Упражнение	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В1»)			
Бег на 30 м	с	не более	

		8,0
Бег на 60 м	с	не более
		17,0
Челночный бег 3x10 м	с	не более
		15,0
Бег на 400 м	мин, с	не более
		3.0
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
		2
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
		-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
		10
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
		7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
		120
Прыжок вверх с места	см	не менее
		25
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «B2», «B3»)		
Бег на 30 м	с	не более
		6,0
Бег на 60 м	с	не более
		12,0
Челночный бег 3x10 м	с	не более
		15,0
Бег на 400 м	мин, с	не более
		2.0
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
		3
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
		3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
		12
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
		12
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
		130
Прыжок вверх с места	см	не менее
		35
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный	

разряд», «второй спортивный разряд»,  
«первый спортивный разряд»

Таблица 22

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для  
зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования  
спортивного мастерства по виду спорта "спорт слепых"**

Упражнение	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «B1»)			
Бег на 100 м	с	не более	
		19,0	
Бег на 1500 м	мин, с	не более	
		8.30	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		7	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
		-	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		15	
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
		15	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		130	
Прыжок вверх с места	см	не менее	
		35	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «B2», «B3»)			
Бег на 100 м	с	не более	
		18,0	
Бег на 1500 м	мин, с	не более	
		7.30	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		9	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
		-	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		20	
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
		20	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		140	
Прыжок вверх с места	см	не менее	
		40	

Уровень спортивной квалификации	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
---------------------------------	---

Таблица 23

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "спорт слепых"**

Упражнение	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В1»)</b>			
Бег на 100 м	с	не более	
		19,0	
Бег на 1500 м	мин, с	не более	
		8.30	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		9	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
		-	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		15	
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
		15	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		130	
Прыжок вверх с места	см	не менее	
		35	
<b>Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В2», «В3»)</b>			
Бег на 100 м	с	не более	
		18,0	
Бег на 1500 м	мин, с	не более	
		7.30	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		9	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
		-	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		20	
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
		20	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		140	
Прыжок вверх с места	см	не менее	
		40	
Уровень спортивной квалификации	Спортивное звание «мастер спорта России»		

## 5. Рабочая программа по спорту слепых (дисциплина лыжные гонки)

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

*Этап начальной подготовки (НП).*

На этап зачисляются лица с 9 лет, желающие обучаться лыжными гонками, с соответствующим допуском врача, выполнившие требования приемно-переводных нормативов. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на расширение фонда двигательных навыков, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лыжных гонок, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей с нарушением зрения к занятиям лыжными гонками, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей с нарушением зрения на основе морфологических и функциональных критериев и двигательной одаренности

*Учебно-тренировочный этап (УТЭ).*

Учебно-тренировочные группы формируются из детей с нарушением зрения с 11 лет, проявивших способности к лыжным гонкам, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших переводные нормативы. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по спортивной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- освоение и совершенствование техники лыжных ходов;
- приобретение разносторонней физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической

подготовки;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

*Этап спортивного совершенствования (ССМ).*

На этап зачисляются обучающиеся с 15 лет, прошедшие подготовку в учебно-тренировочных группах и выполнивших переводные нормативы (подтверждение выполнения КМС на официальных соревнованиях). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов.

Основные задачи подготовки:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся;
- развитие скоростной выносливости;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

*Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).*

На этап зачисляются обучающиеся с 16 лет, прошедшие подготовку в группах ССМ и выполнивших норматив «Мастер спорта России». Нахождение на этапе ВСМ для обучающихся бессрочное, при условии ежегодного обязательного участия в официальных соревнованиях и подтверждения норм (результатов) звания МС на официальных соревнованиях.

Основные задачи подготовки:

- использование специализированных средств для лыжников;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование



восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся;

- развитие скоростной выносливости;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Многолетняя подготовка обучающихся строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса. Прежде всего — это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. Единицей спортивной подготовки является учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочным занятием называется процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для обучающегося уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики лыжных гонок;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

Виды спортивной подготовки:

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ учебно-тренировочного занятия и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине лыжные гонки.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальными методами ведения соревнований. Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон учебно-тренировочного занятия.

Подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

ОФП - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в лыжных гонках.

Средства ОФП: бег, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в лыжных гонках.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Психологическая подготовка - система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Структура системы многолетней подготовки, включает 4 этапа. Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обуславливающие его содержание.

I этап - начальной подготовки, продолжительность – без ограничений.

II этап – учебно-тренировочный (спортивной специализации), продолжительность – без ограничений.

III этап - совершенствования спортивного мастерства, продолжительность – без ограничений.

IV этап – высшего спортивного мастерства, продолжительность – без ограничений.

Интегральная тренировка — процесс, направленный на то, чтобы обучающийся умел полностью реализовать все разделы подготовки в соревновательной деятельности; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной тренировки. Интегральная подготовка должна обеспечивать интеграцию всех качеств, навыков, умений и знание по методике спортивной тренировки:

1. Закрепить двигательные навыки в спортивной технике на качественно высоком уровне.

2. Улучшить взаимосвязь и взаимообусловленность всех сторон подготовки.

3. Укрепить специальный функциональный фундамент.

4. Повысить работоспособность (результативность в избранном виде спорта за счет закрепления достигнутых функциональных возможностей).

Поднять работоспособность в лыжных гонках за счет дальнейшего повышения тренировочных нагрузок.

### ***Психологическая подготовка.***

Спорт обладает широкими возможностями. Однако спортивная

деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие обучающегося, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях – развитие у обучающимися гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с обучающимися направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной организации это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают обучающегося на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С обучающимися регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира, Паралимпийских, Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Паралимпийских, Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера-преподавателя при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер-преподаватель должен быть примером для своих обучающихся.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной организации едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера-преподавателя, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в учебно-тренировочных группах. Однако у 11–12-летних подростков начинает

складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера-преподавателя, его знаниям основ учебно-тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения обучающихся к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание учебно-тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах организации, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, учебно-тренировочные сборы и в спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На учебно-тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого обучающегося и всю группу в целом. После любого учебно-тренировочного занятия обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спорту и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики учебно-тренировочного занятия, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают учебно-тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов мира, России и лучших выпускников спортивной организации, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением

крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого спортсмена. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле обучающихся за достижением поставленных целей. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии обучающегося.

Решению поставленных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех обучающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все обучающиеся обязаны приветствовать своих товарищей во время выступления и во время награждения. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер-преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся учебно-тренировочных задач, приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

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

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим

просвещением обучающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления обучающихся. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции обучающихся. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям нормируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность обучающегося перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

#### *Планирование спортивных результатов.*

Основными показателями результативности образовательного процесса являются:

- сохранность контингента обучающихся;
- результаты педагогической диагностики (тестирование, контрольно-переводные нормативы, мониторинг физического развития и физической подготовленности);
- спортивные достижения обучающихся.

Планирование спортивных результатов в спорте слепых, начинается на этапах углубленной специализации (группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями и развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным

характеристикам сильнейшим спортсменам:

1. *Прогнозирование целевого спортивного результата.* Для этого учитываются динамика учебно-тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

2. Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства обучающегося, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности).

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годовых макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т. п.).

4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годовых макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований. Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

## 5.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	Физическая культура и спорт в России	≈ 13/20	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
	Состояние и развитие спорта слепых и его спортивных дисциплин в России	≈ 13/20	октябрь	Значение и место спорта слепых в Российской системе физического воспитания. Характеристика спорта слепых и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в соревнованиях по лыжным гонкам (спорт слепых) в международных соревнованиях (Паралимпийские Игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся	≈ 13/20	ноябрь	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.
	Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	≈ 13/20	декабрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях



				спортом слепых по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм обучающегося.
	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	≈ 13/20	январь	Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом слепых. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности обучающегося. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт слепых. Противопоказания к массажу.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики в лыжных гонках «спорт слепых»	≈ 13/20	май	Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах спорта слепых. Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности обучающихся. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.
	Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в	≈ 14/20	июнь	Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической

	спортивной жизни обучающихся			подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.
	Правила соревнований по лыжным гонкам «спорт слепых». Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт слепых» по спортивным дисциплинам	≈ 14/20	август	Правила соревнований по спорту слепых и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований по лыжным гонкам «спорт слепых». Работа секретариата, спортивных судейских бригад, спортивных судей. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией.
	Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	≈ 14/20	ноябрь -май	Правила поведения обучающихся на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, тренажерные залы, стадионы, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники лыжных гонок	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта «спорт слепых» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение			Правила соревнований по виду спорта «спорт слепых» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и

	соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях, соревнованиях по лыжным гонкам «спорт слепых»	≈ 60/106	декабрь-май	оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований по лыжным гонкам «спорт слепых». Работа секретариата, спортивных судейских бригад, спортивных судей. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной

				деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	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, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **6. Особенности осуществления спортивной подготовки по спорту слепых (дисциплина лыжные гонки)**

6.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спорту слепых в лыжных гонках относятся:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку;

- для лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей.

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

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

- все группы спортивной подготовки также могут комплектоваться лицами, не имеющими инвалидность по зрению и проходящими спортивную подготовку в качестве лиц, обеспечивающих сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку и имеющих инвалидность по зрению при проведении учебно-тренировочных занятий, а также совместно выступающих со спортсменом-инвалидом по зрению в спортивных соревнованиях (спортсмен-ведущий). Количество указанных лиц не должно превышать количество спортсменов-инвалидов по зрению.

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 слепых».

У слабовидящих людей расстройства цветоразличения зависят от клинических форм слабовидения, их происхождения, локализации и течения.

У незрячих вместо зрения управление движениями рук заменяются мышечным чувством. В. П. Ермаков, Г. А. Якунин (2000), ссылаясь на работы В. М. Бехтерева, Е.С. Либман (1974) и др., отмечают факт наличия как у нормально видящих, так и у незрячих, слабовидящих кожно-оптической чувствительности («кожного зрения»), способности кожных покровов реагировать на световое и цветовое воздействие.

Слепота бывает врожденной и приобретенной. Врожденная слепота — нарушение развития некоторых отделов головного мозга, зрительных нервов, сетчатки глаза.

Приобретенная слепота развивается после перенесенных глазных заболеваний: глаукомы, трахомы, кератита, поражения зрительного нерва, а также после травм глазного яблока, повреждений глазницы и черепно-мозговых травм.

Человек с нарушением зрения — термин, касающийся как незрячих, так и слабовидящих. Незрячих делят на тотально слепых ( $Vis = 0$ ) и людей с остаточным зрением ( $Vis$  от 0 до 0,04 с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). Слабовидящие по состоянию зрительных функций разнообразны. Это обусловлено прежде всего клиническими формами и степенью их глазной патологии. Слабовидящими считают людей, имеющих остроту зрения от 0,2 до 0,6 (с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). К данной категории относятся люди со следующими заболеваниями: близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, альбинизм, амблиопия, нистагм, микрофтальм, люди с монокулярным зрением, а также с нарушениями центрального и периферического зрения и др.

### **Специфика организации спортивной подготовки по спорту слепых**

Спортсменам, в зависимости от степени ограничения их функциональных возможностей, определяется принадлежность к одной из трех функциональных групп, согласно таблице 25.

Таблица 25

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Степень нарушения зрения
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



Ш	Функциональные возможности ограничены незначительно	Нарушение зрения легкой степени
---	--	------------------------------------

Распределение обучающихся на группы по степени функциональных возможностей для занятий спортом устанавливается распорядительным актом Учреждения один раз в год.

### **7.Условия реализации дополнительной образовательной программы 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 лыжного стадиона;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;
- 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.

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

Таблица 26

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Для спортивной дисциплины "лыжные гонки"</b>			
1	Амортизатор резиновый	штук	11
2	Биатлонная установка	комплект	2
3	Бревно гимнастическое	штук	1
4	Брусья гимнастические	штук	1
5	Весы медицинские	штук	2
6	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
7	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
8	Доска информационная	штук	2
9	Жилет с отягощением	штук	11
10	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	4
11	Измеритель скорости ветра	штук	2
12	Конь гимнастический	штук	1
13	Крепления лыжные для классического хода	пар	11
14	Крепления лыжные для конькового хода	пар	11
15	Кушетка массажная	штук	2
16	Лыжероллеры для классического хода	пар	11
17	Лыжероллеры для конькового хода	пар	11
18	Лыжи гоночные	пар	11
19	Лыжные палки для классического хода и конькового хода	пар	22
20	Мат гимнастический	штук	6
21	Мостик гимнастический	штук	1
22	Мяч баскетбольный	штук	1
23	Мяч волейбольный	штук	1
24	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
25	Мяч теннисный	штук	16
26	Мяч футбольный	штук	1
27	Палка гимнастическая	штук	11
28	Перекладина гимнастическая	штук	1
29	Пояс утяжелительный	штук	11
30	Рулетка металлическая	штук	1
31	Секундомер	штук	4
32	Скамейка гимнастическая	штук	6
33	Снегоход	штук	1
34	Стенка гимнастическая	штук	6
35	Стол для подготовки лыж	комплект	2
36	Термометр наружный	штук	4
37	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
38	Электротреугольник	штук	2
39	Эспандер лыжника	штук	11

Таблица 27

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
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	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Для спортивных дисциплин «биатлон», «лыжные гонки»										
Биатлонная установка	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
Крепления лыжные для классического хода	пар	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	5	1
Крепления лыжные для конькового хода	пар	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	5	1
Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	5	1
Лыжные палки для классического хода и конькового хода	пар	на обучающегося	-	-	4	1	6	1	6	1

Таблица 28

### Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»			
1	Ботинки лыжные для классического хода	пар	8
2	Ботинки лыжные для конькового хода	пар	8
3	Чехол для лыж	штук	8
4	Нагрудный номер	штук	100

5	Очки солнцезащитные	штук	8
6	Очки горнолыжные	штук	4
7	Шлем защитный	штук	14

**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)
<b>Для спортивной дисциплины "лыжные гонки"</b>											
1	Ботинки лыжные для классического хода	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2	Ботинки лыжные для конькового хода	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
4	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
9	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
10	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
11	Шапка гоночная	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	2	3

## 7.2. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "спорт слепых", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты, включая спортсмена-ведущего.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68449), 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеру, тренеру-преподавателю, инструктору-методисту, старшему инструктору-методисту необходимо:

- получать (проходить) дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;

- формировать профессиональные навыки через наставничество;
- использовать современные дистанционные образовательные технологии;
- участвовать в тренингах, конференциях, мастер-классах.

### **7.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация учебно-тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
6. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
8. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация учебно-тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
11. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
12. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
13. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
14. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
16. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
17. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.



18. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
20. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
21. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
22. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.
23. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
24. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.
25. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
26. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.
27. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростносиловых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. М.: Советский спорт, № 1, 2003.

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

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

### **Пример программы мероприятия «Викторина «Побеждай честно»**

#### **Целевая аудитория:**

• спортсмены учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.

#### **Цель:**

• ознакомление спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.  
• формирование “нулевой терпимости к допингу”.

#### **План реализации:**

• проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

### **1. Что такое маскирующий агент?**

- а) Человек, помогающий спортсменам применять запрещенные препараты;
- б) Препарат или метод, позволяющий скрыть использование запрещенных препаратов;**
- в) Представитель спортсмена;
- г) Клей для запечатывания крышки на бутылке с контрольной пробой.

### **2. В настоящее время разработан и внедрен тест на выявление использования гормона роста (hGH).**

- а) Правильно**
- б) Неправильно

### **3. Какова цель Всемирного антидопингового кодекса?**

- а) Защищать фундаментальное право спортсменов на спорт свободный от допинга;
- б) Пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех спортсменов;
- в) Создавать согласованные, скоординированные и эффективные антидопинговые программы на международном уровне.
- г) Все перечисленные ответы верны.**

### **4. Тренер или врач, содействующий спортсмену в приеме запрещенных препаратов, может быть наказан в случае, если спортсмен уличен в их приеме**

- а) Правильно**

б) Неправильно

**5. Если у вас есть опасения или вопросы по поводу процедуры тестирования, вы можете их выразить:**

а) В любое время после сбора пробы;

б) Вовремя сборы пробы;

в) **Через письменный запрос во Всемирное антидопинговое агентство.**

**6. Если пищевая добавка приобретена в аптеке без рецепта, она должна быть разрешена для применения в спорте.**

а) Правильно

б) **Неправильно**

**7. Если я получил травму и не участвую в соревнованиях, я все равно обязан сообщать о своем местонахождении соответствующим спортивным органам на случай необходимости найти меня для проведения допинг-тестирования.**

а) **Правильно**

б) Неправильно

**8. Меня могут подвергнуть тестированию во время соревнований, даже если я не участвую в них.**

а) **Правильно**

б) Неправильно

**9. На мне лежит полная ответственность за все, что попадет в мой организм в виде еды, напитков и уколов, а также наносится на мое тело.**

а) **Правильно**

б) Неправильно

**10. Запрещенный список перечисляет препараты и методы, запрещенные для использования во время и вне спортивных соревнований.**

а) **Правильно**

б) Неправильно

**11. Если врач моей сборной прописал мне лекарство, которое привело к положительному результату на наличие допинга, то это его вина, а не моя.**

а) Правильно

б) **Неправильно**

**12. Гормон роста (hGH) стимулирует рост мышечной массы и костной ткани. Использование hGH в спорте запрещено и является грубым нарушением. Наиболее распространенные побочные эффекты применения hGH включают:**

- а) Сердечно-сосудистую болезнь;
- б) Боли в мышцах и суставах; аномальное развитие органов;
- в) Риск возникновения диабета;
- г) **Все перечисленные ответы верны.**

**13. Спортсмены с ограниченными физическими возможностями могут принимать любые препараты.**

- а) Правильно
- б) **Неправильно**

**14. Я должен сообщить своему доктору о том, что, будучи спортсменом, я обязан проходить допинг-контроль и не могу принимать запрещенные препараты.**

- а) **Правильно**
- б) Неправильно

**15. Как часто пересматривается Запрещенный список?**

- а) Раз в месяц;
- б) **Раз в год;**
- в) Перед Олимпийскими и Параолимпийскими Играмми;
- г) Никогда не пересматривается.

**16. При необходимости мой тренер может сопровождать меня при посещении станции допинг-контроля.**

- а) **Правильно**
- б) Неправильно

**17. Если у ответственного сотрудника допинг-контроля отсутствуют документы, удостоверяющие его личность, я могу отказаться от прохождения теста**

- а) **Правильно**
- б) Неправильно

**18. Если, в какой-то момент, находясь вне соревнований, Вы прошли тест на допинг, то следующий тест будет только через несколько недель**

- а) Правильно
- б) **Неправильно**

**19. Для выигрыша иногда можно обмануть, приняв для этого запрещенные препараты**

- а) Правильно
- б) Неправильно**

**20. Анализ мочи с целью определения запрещенных в спорте препаратов может быть проведен любой лабораторией с соответствующим оборудованием**

- а) Правильно
- б) Неправильно**

**21. В случае положительного тестирования на применение запрещенной субстанции, вы имеете право:**

- а) Требовать провести анализ пробы «В»;
- б) Присутствовать или быть представленным при вскрытии и анализе пробы «В»;
- в) Подать запрос на предоставление ему копий документации по анализам проб «А» и «В»;
- г) Все перечисленные ответы верны.**

**22. Спортсмен может отказаться от прохождения допинг-контроля, если он занят**

- а) Правильно
- б) Неправильно**

## **Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**

### **Целевая аудитория:**

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

### **Цели:**

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

### **Обязательные темы:**

#### 1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### 2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия - на официальном сайте РУСАДА.

#### 3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### 4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

#### 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);

- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

**Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

### **Программа для родителей (1 уровень)**

#### Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители обучающихся этапов начальной подготовки в Учреждении, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

#### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

#### План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

#### **Рекомендованные источники:**

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)



### **Программа для родителей (2 уровень)**

#### Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Календарный План.

#### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры обучающегося;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

#### План презентации/доклада:

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

#### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.

