

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по биатлону
имени В. Ф. Маматова»

Программа рассмотрена
на педагогическом совете
протокол № 01 от 16.05 2023 г.



Утверждаю
Директор ГАУ НСО
«СШОР по биатлону»
А. П. Никифоров

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА - СПОРТ СЛЕПЫХ
ДИСЦИПЛИНЫ: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ, БИАТЛОН**

Этапы спортивной подготовки:
этап начальной подготовки
тренировочный этап (этап спортивной специализации)
этап совершенствования спортивного мастерства
этап высшего спортивного мастерства

г. Новосибирск, 2023

1.2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"(Собрание законодательства Российской Федерации 2007, № 50, ст.6242, 2011, № 50 от ст.7354 и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, Приказа Министерства спорта РФ от 3 октября 2022 г. N 795"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт слепых».

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

Основные задачи программы:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка лыжников-гонщиков, биатлонистов высокой квалификации- резерва сборной команды Новосибирской области, России.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач: – удовлетворение потребности детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и спортом, – формирование у детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья потребностей в физическом совершенствовании, – осуществление спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, – осуществление специализированной подготовки спортсменов-инвалидов высокого класса и спортивного резерва с целью достижения высоких спортивных результатов.

Программа рассчитана на детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями функции зрения в возрасте от 9 лет. Период освоения программы временными границами не ограничен. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 4 этапах: – этап начальной подготовки, – тренировочный этап, – этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки: 1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки); 2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем

тренировочном процессе прее́мственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности; 3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей и особенностей ограничения в состоянии здоровья юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

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

Лыжные гонки. Соревнования проходят на дистанциях 5, 10, 15 и 20 км, спринт классическим или свободным стилем. Спортсмены разделены на три класса: В1 – тотально слепые, В2 и В3 – атлеты со слабым зрением. Участники соревнований должны следовать по маркированной трассе от старта до финиша и должны пройти все контрольные точки. Для классов В1 и В2 обязателен лидер. Направление спортсмена должно осуществляться только голосом.

Биатлон. Соревнования проходят на дистанциях: спринт, 6/7,5 км с 2 огневыми рубежами, 10/15 км – с 4 рубежами и гонка преследования 3,6 км с двумя огневыми рубежами. Спортсмену дается пять выстрелов, расстояние до мишени – 10 метров. Штраф за промах может быть штрафом времени, который добавляется к полному времени или штрафные круги. Стрельба производится из положения лежа. Незрячие и слабовидящие спортсмены при стрельбе используют ружья, оснащенные электронно-акустическими наушниками.

Особенности подготовки лыжников и биатлонистов с лицами с ограниченными возможностями.

Для работы со слепым или слабовидящим спортсменом нужен зрячий сопровождающий, лидер. Незрячему лыжнику и его лидеру требуются хорошая физическая подготовка и опыт совместного катания, чтобы чувствовать себя уверенно на лыжных трассах. При общении незрячего лыжника с его зрячим помощником не исключены осложнения психологического характера, так называемые «трения». Иногда появление слепого лыжника на лыжне или его присутствие в коллективе незнакомых зрячих спортсменов может вызвать неадекватную и обидную реакцию с их стороны. Все эти специфические трудности нужно научиться преодолевать. Высокие требования предъявляются к лидеру. Спортсмен-лидер должен сам иметь опыт занятий лыжными гонками и биатлоном, обладать способностью пробудить, развить и поддержать интерес незрячего человека к этому виду спорта. Зрячий инструктор должен пройти специальную

подготовку, чтобы стать лидером незрячего лыжника. Комплектование групп и установление недельной тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с группой, которые формируются по степени ограничения функциональных возможностей.

Спортсмены разделены на три класса В1-3 - спортсмены со слабым зрением:

В1: от абсолютной слепоты до легкого восприятия в глазу, восприятие-неспособность признавать форму руки на любом расстоянии;

В2: от способности признавать форму руки к визуальной остроте 2/60 и/или монокулярной визуальной области, меньше чем 5 степеней;

В3: от визуальной остроты выше 2/60 к визуальной остроте 6/60 и/или монокулярной визуальной области, больше чем 5 степеней и меньше чем 20 степеней.

NOE: Не приемлемый - визуальная острота по 6/60 и/или монокулярной визуальной области больше чем 20 степеней.

КЛАССЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ СЛЕПЫХ»

Класс - степень ограничения функциональных возможностей:

"В1" - полная потеря зрения;

"В2" - тяжелое нарушение зрения;

"В3" - выраженное нарушение зрения;

"J2" - полная потеря зрения;

"J2" - тяжелое и (или) выраженное нарушение зрения.

1.3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Структура системы многолетней тренировки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки (циклы, этапы, периоды):

1. Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояние здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и требований программы по виду спорта.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных

спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд РФ, субъекта РФ.

4. Этап высшего спортивного мастерства - достижение обучающимися высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд РФ.

Структура тренировочного процесса

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Период подготовки
Начальной подготовки	Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации	Без ограничений
Тренировочный	Начальная и углубленная специализация по избранному виду спорта	Без ограничений
Совершенствование спортивного мастерства	Спортивное совершенствование	Без ограничений
Высшего спортивного мастерства	Спортивное совершенствование	Без ограничений

Организация режима работы и минимальный возраст зачисления детей на этап начальной подготовки по видам спорта определяется действующим законодательством СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, биатлон.

Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы

Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	III	6
				II	4
				I	1
			Свыше года	III	6
				II	4
				I	1
Тренировочный этап (этап)	Без ограничений	11	До года	III	2
				II	2

спортивной специализации)				I	1
				III	2
			Второй и третий год	II	2
				I	1
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	III	2
				II	1
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	III	2
				II	1
				I	1

Биатлон - I, II, III функциональные группы

Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	III	6
				II	6
				I	2
			Свыше года	III	6
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	III	4
				II	3
				I	1
			Второй и третий год	III	4
				II	3
				I	1
			Четвертый и	III	4

			последующие годы	II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

**Требования к объему тренировочного процесса
(биатлон, лыжные гонки)**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 до года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4	6	8	10	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	208	312	416	520	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Требования к объему соревновательной деятельности (лыжные гонки, биатлон)

Разделы	Этапы и годы спортивной подготовки
---------	------------------------------------

подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	1	2	5
Отборочные	-	-	3	3	3	4
Основные	-	-	1	1	2	4

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочн ого мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочн ый этап (этап спортивной специализаци и)	Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам	-	14	18	21	

России, кубкам России, первенствам России				
Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные тренировочные мероприятия

2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского

					о обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе в соответствии с правилами приема

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (лыжные гонки, биатлон)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	58-65	58-65	31-36	31-36	17-23	18-22
Специальная физическая подготовка (%)	24-30	24-30	30-35	30-35	35-43	28-36
Техническая подготовка (%)	11-15	11-15	31-39	31-39	28-30	36-40

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	6-8	6-8	10-15	12-14
Психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	2-6
Теоретическая подготовка (%)	4-8	4-8	4-8	4-8	2-6	2-6

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом рассчитывается на 52 недели. Основные формы организации тренировочного процесса: – групповые тренировочные занятия, – индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях, – самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам, – тренировочные сборы, – участие в соревнованиях и иных мероприятиях, – медико-восстановительные мероприятия, – промежуточная и итоговая аттестация.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов, группах ССМ не более 4-х академических часов. В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

Учебно-тематический план

Этап начальной подготовки (темы)	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры паралимпийских игр

Физическая культура – важное средство физического развития и здоровья	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности. Воли. Нравственных качеств и жизненно-важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Полостью рта зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой. Солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) темы		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорта как социальные феномены. Спорт- явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения паралимпийского движения.	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание дневника обучающегося.

		Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Правила вида спорта	декабрь май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства (темы)		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика Травматизма. Перетренированность, недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа. Самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка	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	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	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное: построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование 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 восстановительных средств.	

Этап высшего спортивного мастерства (темы)	
Физическое, патриотическое, нравственное и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	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	октябрь Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	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	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	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.
	Педагогические средства восстановления: рациональное: построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование 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 восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

Профориентационная деятельность

	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течение года

		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
3.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
4.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в	В течение года

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
--	---	---	--

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки (количество мероприятий)					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (№)	1	2-3	2-4	3-8	5-8	6-10

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в
спорте**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его формы		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа/ фото
	2.Теоретич еское занятие	«Ценности спорта»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4.Антидоп инговая викторина	«Играй честно»	По назначени ю	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть

				системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил. «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в НСО
Учебно-тренировочный этап	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раз в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия
	1. Онлайн обучение РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн курса - неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил, проверка лекарственных средств»	1-2 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в НСО
	Родительское собрание	«Роль родителей в процесс формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса

Программный материал для проведения тренировочных занятий

Занятия со слепыми и слабовидящими спортсменами необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий. В процессе занятий со спортсменами с нарушением зрения особое место занимают следующие методы обучения:

Словесный метод.

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

2. Метод наглядности.

Реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами. Метод показа («контактный» метод): применяют в том случае, если спортсмен не понял действия со слов тренера или составил о нем неправильное представление.

3. Контактный метод включает в себя пассивный и активный методы показа. - пассивный метод - тренер, взяв руки спортсмена, выполняет движения вместе с ним. - активный метод – спортсмен осязает положение частей тела партнера или тренера при выполнении им какого-либо движения.

4. Метод мышечно-двигательного чувства: тренер направляет внимание спортсмена на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий. Метод звуковой демонстрации помогает тренеру акцентировать внимание ученика на сознательно подчеркнутом звуке: характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения. Метод дистанционного управления: предполагает команды тренера спортсмену с расстояния: «Поверни направо», «Иди вперед» и т.п.

5. Метод стимулирования двигательной активности: тренеру необходимо как можно чаще поощрять спортсменов, давать почувствовать радость движений, помогать избавляться от чувства страха пространства и т.п. При реализации принципа коррекционно-оздоровительной

направленности физкультурно-спортивных занятий со спортсменами, имеющими нарушения зрения, следует придерживаться следующих рекомендаций: - индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии; - системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения: регулярность, длительность применения и упорное повторение, нарастание физической нагрузки в течение учебного года, разнообразие и новизна (10 – 15% упражнений обновляются, а 85 – 90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков), умеренность воздействия, цикличность, чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у слепых детей утомление наступает быстрее, чем у зрячих, всестороннее воздействие, учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

6. Особенности подхода к совершенствованию техники передвижения на лыжах спортсменов с нарушениями зрения.

Прежде чем приступить к обучению технике выполнения того или иного способа передвижения, необходимо обратить внимание: а. на подготовку костно-мышечного аппарата, участвующего или способствующего этому движению, на развитие координации движений, необходимых для выполнения данного движения, на обучение основным базовым элементам, необходимым для овладения данным приемом («школа лыжника»), научить пользоваться ими в различных условиях.

Способы передвижения на лыжах:

- доступность совершенствования у спортсменов с нарушениями зрительного аппарата (%);
- попеременный двушажный ход 100%, одновременный ход 100%, подъем полу елочкой 100%, подъем лесенкой 100%. Спуск в высокой стойке, спуск в низкой стойке, торможение плугом, повороты переступанием на месте, повороты переступанием в движении - 100%. Одновременный одношажный ход 87%, Спуск в средней стойке 87%. Торможение падением 87%. Повороты упором 87 %. Переходы на одновременные ходы 75%. Полу коньковый ход 75%. Торможение упором 75%. Торможение соскальзыванием 75 %. Торможение палками 75%. Повороты на параллельных лыжах 75 %. Повороты плугом 62 Переходы на

попеременные ходы 50%. Коньковый одновременный двушажный ход 50%. Коньковый ход без отталкивания руками 50%. Преодоление неровностей 50%. Коньковый одновременный одношажный ход 37%. Переходы с одного хода на другой 37%. Подъемы попеременным двушажным классическим ходом 37%. Коньковый попеременный двушажный ход 25%, попеременный четырехшажный ход 15%.

Программный материал, практическая подготовка.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех этапов подготовки)

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

2. Бег, спортивная ходьба. 3. Упражнения из других видов спорта: - Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы, прыжки в длину. Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 300 до 1000 м, направленная на развитие общей выносливости.

3. Гимнастика: Подтягивания на перекладине, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук на скорость, поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты, лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног. - Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр. – Подвижные игры и эстафеты

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех этапов подготовки) Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Этап начальной подготовки., Упражнения в бесснежный период: 1. Изучение стойки лыжника 2. Маховые движения руками вперед-назад. 3. Имитация попеременного двушажного хода без палок. 4. то же с палками. Подготовительные упражнения на снегу и на месте: надевание и снятие лыж; прыжки на лыжах на месте; передвижение приставными шагами в стороны на лыжах. Способы

поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении. - садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами. - быстро и правильно вставать

Подготовительные упражнения для овладения техникой спуска с горы: стойки в основной, высокой, низкой стойках; обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках; спуски с различным положением головы, спуски при снегопаде и закрытыми глазами. Знакомство с основами техники передвижения лыжными ходами. - Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами. Обучение подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. - Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основами техники передвижения коньковым ходом. Учебно-тренировочный этап до 2 лет обучения

Основной задачей технической подготовки на учебно-тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода : - обучение подседанию, отталкиванию, махами руками и ногами, активной постановке палок. элементов конькового хода: - обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, - подседание на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, - ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками. Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическим и коньковыми ходами. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковым лыжными ходами, на тренировках и соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей. А также затруднительных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическим и коньковым ходами.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех этапов подготовки) Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Комплексы специальных упражнений на лыжах и

лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Этап начальной подготовки

Упражнения в бесснежный период: 1. Изучение стойки лыжника 2. маховые движения руками вперед-назад 3. имитация попеременного двушажного хода без палок. 4. то же с палками. Подготовительные упражнения на снегу и на месте: - Надевание и снятие лыж, - прыжки на лыжах на месте, - передвижение приставными шагами в стороны на лыжах, - Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении. - садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами. - быстро и правильно вставать Подготовительные упражнения для овладения техникой спуска с горы: - стойки в основной, высокой, низкой стойках, - обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках, - спуски с различным положением головы, - спуски при снегопаде и закрытыми глазами. Знакомство с основами техники передвижения лыжными ходами. - Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами. - Обучение подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. - Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. - Знакомство с основами техники передвижения коньковым ходом.

Учебно-тренировочный этап до 2 лет обучения. Основной задачей технической подготовкой на учебно-тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода : - обучение подседанию, -отталкиванию, -махами руками и ногами, - активной постановке палок. элементов конькового хода: - обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, - подседание на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, - ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками. Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическим и коньковыми ходами. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковым лыжными ходами, на тренировках и соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а так

же затруднительных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическим и коньковым ходами.

Учебно-тренировочный этап свыше 2 лет обучения Основной задачей технической подготовки на данном этапе является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми ходами. Пристальное внимание необходимо уделять совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке палок, овладению жесткой системой «рука-туловище». В тренировке широко используются многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На данном этапе техническое совершенствование тесным образом связано с развитием двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Стрелковая подготовка (вариативная часть). При выборе спортивной специализации «биатлон», дополнительно проводится обучение стрельбе. При участии в соревнованиях применяется оружие любого типа — пневматическое или угле кислородное — традиционного внешнего вида с обоймой на пять патронов или одним патроном. Спортсмены класса В3-В1 для обучения стрельбе и на соревнованиях используют стрелковые системы для биатлона созданных специально для людей с ограниченным зрением. При стрельбе слух выступает в качестве зрения. Техника стрельбы из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок-оружие» в момент прицеливания. Вес винтовки не более 2.5 кг. Поэтому на этапе обучению стрельбе спортсмену потребуются дополнительные усилия для удержания в точке прицеливания. Спортсмены знакомятся с техникой изготoвки для стрельбы из положения лежа, сидя: положение туловища, ног, рук, головы, оружия. Далее они знакомятся с техникой стрельбы лежа с упором, сидя. Изучают приемы

заряжения и разряжения оружия. Тренировка в прицеливании, выявление наиболее характерных ошибок, допускаемых в прицеливании и их последствия.

1. Изготовка для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени.
2. Тренировка по совершенствованию приемов изготовки.
3. Тренировка без патронов: – тренировка с закрытыми глазами, сосредоточив внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лежа и стоя, сидя). – тренировка на устойчивость винтовки, удержание мушки в течении 3-4 с. – тренировка имитации выстрела, внимание акцентируется на изготовке, прицеливании, положение головы, и постановке дыхания, работа пальца на спусковом крючке.
4. Ознакомление с техникой выполнения выстрела. Внесение поправок в прицел.

Этап спортивного совершенствования На этапе спортивного совершенствования целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. На этом этапе ставятся следующие педагогические задачи технической подготовки: - совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжников. - обеспечение максимальной согласованности двигательных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала при передвижении классическим и коньковыми стилями. - эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки. На данном этапе совершенствование технического мастерства как правило проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры). С выходом на снег совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включают прохождение участков трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется

совершенствованию техники под влиянием утомления. Стрелковая подготовка (вариативная часть) При дальнейшей специализации в биатлоне, в технической подготовке дополнительно осуществляется стрелковая подготовка.

Упражнения по стрелковой подготовке:

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Для спортивной дисциплины "биатлон" (класс "B1")

1. Бег на 15 м	с	без учета времени
2. Челночный бег 3 x 10 м	с	без учета времени
3. Бег 400 м	с	без учета времени
4. Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	1 не менее
5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	5 не менее
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	5 не менее
Прыжок в длину с места		не менее
7. (в координации)	количество раз	1 не менее
Прыжок вверх с места		не менее
8. (в координации)	количество раз	1

Для спортивной дисциплины "биатлон" (класс "B2", "B3")

1. Бег на 30 м	с	без учета времени
----------------	---	-------------------

2. Челночный бег 3 x 10 м	с	без учета времени
3. Бег 400 м	с	без учета времени
		не менее
4. Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	3
		не менее
5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	12
		не менее
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	10
Прыжок в длину с места		
7. (в координации)	количество раз	не менее
Прыжок вверх с места		не менее
8. (в координации)	количество раз	
Для спортивной дисциплины "биатлон" (класс "B2", "B3")		
1. Бег на 30 м	с	без учета времени
2. Челночный бег 3 x 10 м	с	без учета времени
3. Бег 400 м	с	без учета времени
		не менее
4. Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	3
		не менее
5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	12
		не менее
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	10
Прыжок в длину с места		
7. (в координации)	количество раз	не менее
Прыжок вверх с места		не менее
8. (в координации)	количество раз	1
Для спортивной дисциплины "лыжные гонки" (класс "B1")		
1. Бег на 15 м	с	без учета времени
2. Челночный бег 3 x 10 м	с	без учета времени
3. Бег 400 м	мин, с	без учета времени
		не менее
4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	5
		не менее
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	5
Прыжок в длину с места		не менее
6. (в координации)	количество раз	1
Прыжок вверх с места		не менее
7. (в координации)	количество раз	1
Для спортивной дисциплины "лыжные гонки" (класс "B2", "B3")		
1. Бег на 30 м	с	без учета времени
2. Челночный бег 3 x 10 м	с	без учета времени
3. Бег 400 м	с	без учета времени
		не менее
4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	12
		не менее
5. Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	10
Прыжок в длину с места		не менее
6. (в координации)	количество раз	1

Прыжок вверх с места
7.(в координации)

не менее
количество раз

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТ СЛЕПЫХ"**

N п/п	Упражнение	Единица	Норматив	
		измерения	юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "лыжные гонки" (класс "B1")				
1.	Бег 30 м		с	не более 8
2.	Бег 60 м		с	не более 17
3.	Челночный бег 3 x 10 м		с	не более 15
4.	Бег 400 м		мин	не более 3
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине		количество раз	не менее 2
6.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине		количество раз	не менее -
7.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа		количество раз	не менее 10
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине		количество раз	не менее 7
9.	Прыжок в длину с места		см	не менее 120
10.	Прыжок вверх с места		см	не менее 25

Для спортивной дисциплины "лыжные гонки" (класс "B2", "B3")				
1.	Бег 30 м		с	не более 6
2.	Бег 60 м		с	не более 12
3.	Челночный бег 3 x 10 м		с	не более 15
4.	Бег 400 м		мин	не более 2
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине		количество раз	не менее 3
6.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине		количество раз	не менее 3
7.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа		количество раз	не менее

8.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	12 не менее 12 не менее
9.	Прыжок в длину с места	см	130 не менее
10.	Прыжок вверх с места	см	35

Для спортивной дисциплины "биатлон" (класс "В1")

1.	Бег 30 м	с	не более 8
2.	Бег 60 м	с	не более 17
3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 15
4.	Бег 400 м	мин	не более 3
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 2
6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее 10
7.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 7
8.	Прыжок в длину с места	см	не менее 100
9.	Прыжок вверх с места	см	не менее 25

Для спортивной дисциплины "биатлон" (класс "В2", "В3")

1.	Бег 30 м	с	не более 6
2.	Бег 60 м	с	не более 15
3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 15
4.	Бег 400 м	мин	не более 3
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее 3
6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее 12
7.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 12
8.	Прыжок в длину с места	см	не менее 120
9.	Прыжок вверх с места	см	не менее

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТ СЛЕПЫХ"**

N п/п Упражнение	Единица измерения	Норматив юношеские девушки
Для спортивной дисциплины "биатлон" (класс "B1")		
1. Бег 100 м	с	не более 20
2. Бег 1500 м	мин	не более 7
Сгибание-разгибание рук в висе на		не менее
3. перекладине	количество раз	2
Сгибание-разгибание рук в висе лежа на		не менее
4. низкой перекладине	количество раз	10
Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 1		не менее
5. мин	количество раз	7
		не менее
6. Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	15
		не менее
7. Прыжок в длину с места	см	135
		не менее
8. Прыжок вверх с места	см	35
Для спортивной дисциплины "биатлон" (класс "B2", "B3")		
		не более
1. Бег 100 м	с	16
		не более
2. Бег 1500 м	мин	6
Сгибание-разгибание рук в висе на		не менее
3. перекладине	количество раз	7
Сгибание-разгибание рук в висе лежа на		не менее
4. низкой перекладине	количество раз	10
		не менее
5. Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	20
		не менее
6. Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	20
		не менее
7. Прыжок в длину с места	см	150
		не менее
8. Прыжок вверх с места	см	40
Для спортивной дисциплины "лыжные гонки" (класс "B1")		
		не более
1. Бег 100 м	с	19

2. Бег 1500 м	мин, с	не более 8.30
3. Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 7 -
4. Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее 25
5. Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее 15
6. Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 15
7. Прыжок в длину с места	см	не менее 130
8. Прыжок вверх с места	см	не менее 35
Для спортивной дисциплины "лыжные гонки" (класс "B2", "B3")		
1. Бег 100 м	с	не более 18
2. Бег 1500 м	мин, с	не более 7.30
3. Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 9 -
4. Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее 15
5. Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее 20
6. Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 20
7. Прыжок в длину с места	см	не менее 140
8. Прыжок вверх с места	см	не менее 40

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТ СЛЕПЫХ"**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив юноши/девушки
Для спортивной дисциплины "биатлон" (класс "B1")			
1.	Бег 60 м	с	не более 9,5
2.	Бег 100 м	с	не более 14
3.	Бег 1500 м	мин	не более

			7
			не менее
4. Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	9	-
Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой			не менее
5. перекладине	количество раз	-	25
			не менее
6. Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	20	
			не менее
7. Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	20	
			не менее
8. Прыжок в длину с места	см	150	
			не менее
9. Прыжок вверх с места	см	40	
Для спортивной дисциплины "биатлон" (класс "B2", "B3")			
			не более
1. Бег 60 м	с	9,5	
			не более
2. Бег 100 м	с	13	
			не более
3. Бег 1500 м	мин	7	
			не менее
4. Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	9	-
Сгибание-разгибание рук в висе лежа на			не менее
5. низкой перекладине	количество раз	-	25
			не менее
6. Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	20	
Подъем туловища из положения лежа на			не менее
7. спине	количество раз	25	
			не менее
8. Прыжок в длину с места	см	200	
			не менее
9. Прыжок вверх с места	см	45	

Для спортивной дисциплины "лыжные гонки" (класс "B1")

			не более
1.Бег 100 м	с	19	
			не более
2.Бег 1500 м	мин, с	8.30	
			не менее
3.Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	9	-
			не менее
4.Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	-	15
			не менее
5.Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	15	
			не менее
6.Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	15	
			не менее
7.Прыжок в длину с места	см	130	
8.Прыжок вверх с места	см		не менее

Для спортивной дисциплины "лыжные гонки" (класс "B2", "B3")		35
1.Бег 100 м	с	не более 18
2.Бег 1500 м	мин, с	не более 7.30
3.Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 9
4.Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее 15
5.Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее 20
6.Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 20
7.Прыжок в длину с места	см	не менее 140
8.Прыжок вверх с места	см	не менее 40

1.5. «Система спортивного отбора и контроля»

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "спорт слепых" и включают:

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

1.5.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "спорт слепых".

1.5.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спорт слепых".

1.5.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "спорт слепых".

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "спорт слепых";
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях;
- обучающиеся, осуществляющие спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

1.6. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

1.6. Результатом реализации Программы являются:

1.6.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники спортивной дисциплины вида спорта "спорт слепых";
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- углубленная физическая реабилитация;

- социальная адаптация и интеграция.

1.6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной дисциплиной вида спорта "спорт слепых";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (приложение N 8 к ФССП);
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта "спорт слепых";
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья бучающихся, проходящих спортивную подготовку;
- положительная динамика двигательных способностей;
- социальная адаптация и интеграция;
- углубленная физическая реабилитация.

1.6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана, режима восстановления, питания и участия в официальных спортивных соревнованиях;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- овладение знаниями правил вида спорта "спорт слепых";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- социализация лица, проходящего спортивную подготовку;
- углубленная физическая реабилитация.

1.6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма лица, проходящего спортивную подготовку;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку;
- высокая социализация обучающегося, проходящего спортивную подготовку;
- углубленная физическая реабилитация.

1.6.5.. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

1.7. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организации

17.1. Организация, осуществляющая спортивную подготовку обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, установленным ФССП.

1.7.2.. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

- 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 "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).
- для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) 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 к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты, включая спортсмена;
- допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:
 - объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
 - объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не ранее третьего года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
 - объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

1.8. Материально-техническая база, осуществляющая спортивную подготовку:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие лыжно-биатлонной трассы для спортивной дисциплины "биатлон";
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля

1.9. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 12 к ФССП);

	Наименование	Единица измерения
Биатлонная установка	комплект	2
Жилет с отягощением	штук	15
Крепления для гоночных лыж	пар	8
Кушетки массажные	штук	2
Лыжероллеры	пар	8
Лыжи гоночные	пар	8

Мат гимнастический	штук	6
Палки для лыжных гонок	пар	8
Перекладина гимнастическая	штук	1
Пояс утяжелительный	штук	8
Скамья гимнастическая	штук	3
Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (ратрак)	штук	1
Стенка гимнастическая	штук	3
Флажки для разметки лыжных трасс		

компл
ект 1

Для спортивной дисциплины "лыжные гонки"

Амортизатор резиновый	штук	2
Анемометр(измеритель скорости ветра)	штук	2
	компле	
Биатлонная установка	кт	2
Бревно гимнастическое	штук	1
Брусья гимнастические	штук	1
Весы медицинские	штук	2
Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	компле	
	кт	2
Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	компле	
	кт	5
Доска информационная	штук	2
		1
Жилет с отягощением	штук	5
Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	4
Конь гимнастический	штук	1
Крепления лыжные для классического хода		2
	пар	4
Крепления лыжные для конькового хода		2
	пар	4
Кушетки массажные	штук	2
Лыжероллеры для классического хода		1
	пар	2
Лыжероллеры для конькового хода		1
	пар	2
		1
Лыжи гоночные	пар	2
Лыжные палки для классического хода и конькового хода		2
	пар	4
Мат гимнастический	штук	6

Мостик гимнастический	штук	1
Мяч баскетбольный	штук	1
Мяч волейбольный	штук	1
Мяч набивной (медицинбол)	компле	
(от 1 до 5 кг)	кт	3
		1
Мяч теннисный	штук	6
Мяч футбольный	штук	1
		1
Палка гимнастическая	штук	2
Перекладина гимнастическая	штук	1
		1
Пояс утяжелительный	штук	2
Рулетка металлическая	штук	1
Секундомер	штук	4
Скамейка гимнастическая	штук	6
Снегоход	штук	1
Стенка гимнастическая	штук	6
	компле	
Стол для подготовки лыж	кт	2
Термометр наружный	штук	4
Флажки для разметки лыжных	компле	
трасс	кт	1
		1
Эспандер лыжника	штук	2
Электромегафон	штук	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Этапы спортивной подготовки											
N	Единица	Наименование	Измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап спортивного мастерства
					срок эксплуатации (лет)	срок эксплуатации (лет)	срок эксплуатации (лет)	срок эксплуатации (лет)	срок эксплуатации (лет)		
Для спортивных дисциплин "биатлон", "лыжные гонки"											
		Биатлонная установка	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1
		Крепление лыжные для классического	пар	на занимающегося	-	-	3	1	4	1	5
		Крепление лыжные для конькового	пар	на занимающегося	-	-	3	1	4	1	5
		Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	-	-	3	1	4	1	5
		Лыжные палки для классического	пар	на занимающегося	-	-	4	1	6	1	6

Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников.

1. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 795 от года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»
3. Приказ Минспорта России от 9 августа 2016 г. N 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил»
4. Приказ от 30 октября 2015 года № 999 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.
5. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика физического воспитания инвалидов. Ч.1 -2. – Одесса, 1991.
6. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие.-М.: Советский спорт,2000.-240с.: ил.
7. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психологопедагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс,2002.-140с.
8. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта/ Под общей ред.П.А. рожкова.- М.: Советский спорт, 2009.- 784с.: ил.
9. Сборник. Теория и практика адаптивной физической культуры (образование, наука, практика). СПб.: Санкт- Петербургская

государственная академия физической культуры им. П.Ф.Лесгафта, 2005.- 176 с.

10. Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры/ С.П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло.- М.: Советский спорт,2008 – 256 с.: ил.

11. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред.проф. С.П. Евсеева.- М.: Советский спорт,2002.- 448с.: ил.

12. Храмов В.В. Медицинская классификация в адаптивном спорте. –Саратов: ООО Издательство «Научная книга», 2007 – 158 с.

ика. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001г.