

ПАРАЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ



**Типовая
учебно-тренировочная
программа подготовки
спортсменов-паралимпийцев
в горнолыжном
спорте**

*Одобрена и рекомендована к изданию
Тренерским советом*



Москва 2011

Авторы-составители:

Н. А. Сладкова, канд. пед. наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации;

С. В. Полекаренко, директор Камчатского краевого государственного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа по паралимпийским видам спорта»;

Р. А. Толмачев, офтальмолог, д-р мед. наук, член медицинской комиссии IBSA, международный классификатор слепых и слабовидящих спортсменов

Типовая учебно-тренировочная программа подготовки Т43 спортсменов-паралимпийцев в горнолыжном спорте / авт.-сост. Н. А. Сладкова, С. В. Полекаренко, Р. А. Толмачев ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 85 с.

ISBN 978-5-9718-0565-6

В Типовой учебно-тренировочной программе подготовки спортсменов в паралимпийском горнолыжном спорте освещены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики. Предлагаемая типовая программа предназначена для разработки учебных программ для конкретных организаций и учреждений АФК и содержит нормативы технической и физической подготовки; требования к учебно-тренировочному процессу; контрольно-переводные нормативы, и рекомендована для тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре, инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре, руководителей учреждений и организаций, осуществляющих учебно-тренировочную работу с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами.

ББК 75.116.6

© Сладкова Н. А., Полекаренко С. В., Толмачев Р. А., 2011

© Паралимпийский комитет России, 2011

© Оформление. ОАО «Издательство «Советский спорт», 2011

ISBN 978-5-9718-0565-6

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии со статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления совместно с общественными объединениями инвалидов должны способствовать интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему физической культуры, физического воспитания и спорта посредством физкультурно-спортивных организаций, в том числе путем создания детско-юношеских спортивно-адаптивных школ. Образовательные учреждения вправе создавать филиалы, отделения, структурные подразделения по адаптивному спорту. Физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта может осуществляться также в реабилитационных центрах, физкультурно-спортивных клубах инвалидов, других физкультурно-спортивных организациях.

В учреждениях дополнительного образования детей и подростков, осуществляющих учебно-тренировочный процесс с указанным контингентом, рекомендуется предоставлять обучающимся старше 18 лет возможность продолжать спортивную подготовку в данном учреждении независимо от имеющихся результатов выступления. Особенно если в территории отсутствует необходимая инфраструктура спортивных учреждений, где воспитанник мог бы продолжить занятия физической культурой и спортом.

Учебно-тренировочные занятия в горнолыжном спорте для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организуются в соответствующих образовательных учреждениях с использованием средств адаптивной физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При организации работы по горнолыжному спорту с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья необходимо учитывать, что все объекты спорта должны отвечать установленным требованиям об обеспечении беспрепятственного доступа инвалидов. Соответственно, при формировании бюджетов учреждений, осуществляющих деятельность по адаптивному спорту и адаптивной физической культуре, необходимо предусматривать средства на обеспечение доступа инвалидов на спортивные объекты (спецтранспорт и оборудование, расходы на обустройство паркетов и подъемников и пр.).

Типовая учебно-тренировочная программа подготовки спортсменов по горнолыжному спорту учреждения адаптивной физической культуры (в дальнейшем – «программа») разработана в соответствии с Федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы», дополнением к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» и другими нормативными правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений адаптивной физической культуры, спортивных школ. В разработке программы принимал непосредственное участие педагогический коллектив КГОУДОД ДЮСАШ по паралимпийским видам спорта Камчатского края.

Настоящая программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, приказе Федерального агентства по физической культуре и спорту от 21 июля 2005 г. № 448 «О видах спорта, культивируемых среди инвалидов».

Программа раскрывает цели и задачи, средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, психоло-

гическую подготовку, систему восстановительных и воспитательных мероприятий.

В программу заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, основанные на результатах научных исследований и спортивной практики. Настоящая типовая учебная программа включает нормативную и методическую части, охватывает различные стороны учебно-тренировочного процесса.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных горнолыжников, повышения функциональных возможностей, гармонического 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 горных лыжах, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию учащихся.

Цель и задачи деятельности учреждения адаптивной физической культуры

Учреждение адаптивной физической культуры (АФК) является образовательным учреждением, основное предназначение которого – развитие мотивации личности занимающихся к познанию и творчеству, реализация дополнительных образовательных программ и услуг в области адаптивной физической культуры и спорта в интересах личности, общества, государства; обеспечение условий для интеграции занимающихся в общество, их обучения, воспитания, тренировки, участия в соревнованиях, физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях, для комплексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации.

Основными задачами учреждения АФК являются:

– обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения занимающихся, всестороннего удовлетворения их образовательных потребностей в области физической культуры и спорта;

– социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения занимающихся в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности, организация содержательного досуга;

– коррекция отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика контрактур и нарушений опорно-двигательного аппарата, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;

– общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;

– создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Учреждение АФК организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время учреждение может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря, туристические базы, создавать различные объединения с постоянными и/или переменными составами занимающихся в лагерях (загородных или с дневным пребыванием), на своей базе, а также по месту жительства занимающихся.

Учреждение АФК организует и проводит массовые мероприятия, создает необходимые условия для совместного труда, отдыха занимающихся, их родителей.

В учреждениях АФК ведется методическая работа, направленная на совершенствование учебно-тренировочного процесса, программ, форм и методов деятельности, мастерства тренеров-преподавателей и других педагогических работников. С этой целью в учреждении создается методический совет. Порядок его работы определяется уставом учреждения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного

мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Учебный год начинается 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели и распределяется на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению предложений от тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Численный состав занимающихся в учреждении АФК обусловлен видом и тяжестью инвалидности (отклонения в состоянии здоровья), возрастными и половыми особенностями занимающихся, этапом подготовки, видом спорта и другими факторами. Окончательное решение о наполняемости объединения на этапах подготовки, возрасте занимающихся на каждом из них, форме и системе оплаты труда определяется Уставом учреждения по согласованию с вышестоящим органом управления по подчиненности.

При приеме в учреждение АФК необходимо медицинское заключение о состоянии здоровья с рекомендациями по реабилитации занимающегося средствами физической культуры и спорта.

Следует отметить, что в группах учреждения адаптивной физической культуры не осуществляются функции лечебной физической культуры. Лица, прошедшие курс занятий лечебной физической культурой и получившие соответствующие рекомендации от лечащего врача, могут далее заниматься в группах адаптивной физической культуры и спорта.

Задачи деятельности учреждения различаются в зависимости от этапа подготовки. Многолетняя подготовка занимающихся в учреждениях разделяется на следующие этапы:

а) физкультурно-оздоровительный (физкультурно-коррекционный) с элементами спорта, который может длиться весь период обучения в учреждении;

- б) начальной подготовки с продолжительностью 2–3 года;
- в) учебно-тренировочный с продолжительностью от 4 лет и более;
- г) спортивного совершенствования с продолжительностью от 3 лет и более;
- д) высшего спортивного мастерства.

Задачи и критерии оценки деятельности учреждений АФК на этапах многолетней спортивной подготовки:

Спортивно-оздоровительный (физкультурно-коррекционный) с элементами спорта этап (СО) предполагает привлечение максимально возможного числа инвалидов и лиц с отклонениями в развитии или состоянии здоровья без ограничения возраста к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Критерии оценки деятельности учреждения:

- 1) стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;
- 2) динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида;
- 3) динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);
- 4) уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению.

Этап начальной подготовки (НП) предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации занимающихся.

Критерии оценки деятельности учреждения:

- 1) стабильность состава занимающихся;
- 2) динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

3) динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся;

4) уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью соответствующих технических средств) и бытового самообслуживания, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым тренером.

Учебно-тренировочный этап (УТ) предусматривает в дополнение к задачам первого и второго этапов повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программ по видам спорта; в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов-инвалидов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях; профилактику вредных привычек и правонарушений.

Критерии оценки деятельности учреждения:

1) освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта, выполнение спортсменом-инвалидом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

2) освоение теоретических разделов программы;

3) динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

4) динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации;

5) динамика спортивно-технических показателей;

6) стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов;

7) количество инвалидов-спортсменов, подготовленных в составе сборных команд России.

Этап спортивного совершенствования (СС) предполагает развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных

спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности учреждения:

- 1) выполнение спортсменом-инвалидом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- 2) положительная динамика спортивно-технических показателей;
- 3) стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов;
- 4) уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- 5) количество спортсменов-инвалидов, подготовленных в составе сборных команд России.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) предусматривает в дополнение к задачам этапа спортивного совершенствования поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов – членов сборных команд России с целью их подготовки к участию в Паралимпийских играх, Сурдлимпийских играх, чемпионатах мира, Европы.

Критерии оценки деятельности учреждения:

- 1) выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- 2) положительная динамика спортивно-технических показателей;
- 3) стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов;
- 4) уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- 5) число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России среди инвалидов;
- 6) количество спортсменов, завоевавших медали на официальных международных соревнованиях среди инвалидов (Паралимпийские игры, Сурдлимпийские игры, чемпионаты мира, Европы).

Участники учебно-тренировочного процесса

Участниками учебно-тренировочного процесса являются лица с отклонениями в состоянии здоровья, инвалиды (возраст в соответствии с требованиями к горнолыжному спорту, медицинскими рекомендациями и показаниями, другими факторами, начиная с 8 лет), тренерско-преподавательский состав, инструкторы-методисты, родители (законные представители занимающихся).

Порядок приема занимающихся в учреждение АФК в части, не отрегулированной законодательством Российской Федерации, определяется учредителем учреждения и закрепляется в его уставе.

При приеме в учреждение руководство учреждения обязано ознакомить поступающего и/или его родителей (законных представителей) с уставом учреждения и другими документами, регламентирующими организацию учебно-тренировочного процесса.

Права и обязанности занимающихся, их родителей (законных представителей), работников определяются уставом учреждения и иными предусмотренными уставом актами.

Штатное расписание учреждения определяется им самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных в установленном порядке для работников физической культуры и спорта, специалистов по адаптивной физической культуре, других специалистов, служащих и рабочих. Для работников учреждения работодателем является данное учреждение.

К учебно-тренировочной работе в учреждении допускаются лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование, отвечающее требованиям квалификационных характеристик, определенных для должностей тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре.

Отношения работника учреждения и администрации регулируются трудовым договором (контрактом), условия которого не могут противоречить трудовому законодательству Российской Федерации.

Работники тренерско-преподавательского состава учреждения имеют право на:

- участие в управлении учреждением;

- защиту своей профессиональной чести и достоинства;
- свободу выбора и использования методик тренировки, учебных пособий и материалов, методов оценки знаний и умений занимающихся;
- социальные гарантии и льготы, установленные законодательством Российской Федерации, и дополнительные льготы, предоставляемые тренерам-преподавателям в регионе.

Учреждение устанавливает ставки заработной платы (должностные оклады) работникам на основе Единой тарифной сетки в соответствии с тарифно-квалификационными требованиями и с учетом рекомендаций аттестационной комиссии, определяет виды и размеры надбавок, доплат и других выплат стимулирующего характера в пределах имеющихся средств.

При разработке типовой программы учитывались трудности, с которыми тренеры-преподаватели сталкиваются при обучении детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья. Для создания равных условий работы тренерам-преподавателям по адаптивной физической культуре, работающим с детьми и подростками, относящимися к различным нозологическим группам, а также стимулирования их к повышению качества и эффективности учебно-тренировочного процесса, необходимо распределение занимающихся на группы или классы по уровню функциональных ограничений или нарушений, которые мешают им овладеть необходимыми в горных лыжах навыками и достигать мастерства.

Соревнования по горнолыжному спорту входят в программу Паралимпийских зимних игр (дисциплины: слалом, слалом-гигант, супер-гигант, скоростной спуск, комбинация для спортсменов с нарушением зрения, поражением опорно-двигательного аппарата), в программу Сурдлимпийских зимних игр (для спортсменов с нарушением слуха), в программу зимних Игр Международной ассоциации спортсменов с нарушением интеллекта (INAS FID).

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Основы многолетней тренировки спортсменов

Целью многолетней подготовки спортсменов-инвалидов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование личности.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивиду-

альных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

1. **Спортивно-оздоровительный (физкультурно-коррекционный) с элементами спорта этап (СО):** основная задача – приучить учащихся к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом с целью оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

2. **Этап начальной подготовки (НП)** предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации занимающихся в горнолыжном спорте.

3. **Учебно-тренировочный этап (УТ):** к задачам первого и второго этапов добавляется повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программы по горнолыжному спорту, в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов-инвалидов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях; профилактику вредных привычек и правонарушений.

4. **Этап спортивного совершенствования (СС):** основная задача – развитие спорта высших достижений, работа с перспективными спортсменами в специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

5. **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ):** к задачам этапа спортивного совершенствования добавляется поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов – членов сборных команд России с целью их подготовки к участию в Паралимпийских играх, Сурдлимпийских играх, чемпионатах мира, Европы.

Основы планирования годичных циклов

Тренировочный год горнолыжника представляет совокупность трех тесно связанных между собой периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В свою очередь подготовительный и соревновательный периоды подразделяются на два этапа.

Подготовительный период начинается в мае-июне и продолжается до выпадения снега. Основными задачами этого периода являются:

- укрепление здоровья занимающихся;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование отдельных элементов техники горнолыжного спорта.

Подготовительный период строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачи **общеподготовительного этапа** – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Соревновательный период начинается с наступлением зимы и заканчивается последними соревнованиями. Решаются следующие задачи:

- совершенствование техники и тактики;
- дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности;
- повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях;
- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Соревновательный период разделяется на два этапа – предварительный и специальной подготовки. Их различие определяется направленностью тренировки на преимущественное решение тех или иных задач, величиной и характером нагрузки. Продолжительность этапов зависит от подготовленности горнолыжника, длительности зимы и календаря соревнований.

Переходный период начинается сразу после окончания последних соревнований и длится до конца мая, подразделяясь также на два этапа – этап снижения нагрузки и этап активного отдыха. Задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок данного макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению.

Типы и задачи мезоциклов

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности горнолыжника следует решать последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок. С этой целью, наряду с периодами и этапами подготовки, вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла – мезоциклы.

Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3–12 микроциклов).

По направленности решаемых задач можно выделить несколько видов мезоциклов:

1. Развивающий – развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности.

2. Поддерживающий – поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности.

3. Реализации спортивной формы – реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

4. Восстанавливающий – восстановление деятельности отдельных органов и систем горнолыжника, снижение тренировочной нагрузки, повышение уровня общефизической подготовленности.

Планирование годичного цикла подготовки

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки (1-й год обучения)

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 8 до 18 лет, имея любой уровень горнолыжной подготовленности. Развить интерес учащихся к систематическим занятиям горными лыжами.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 8–9 лет. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

**Учебный план по горнолыжному спорту на 52 недели
учебно-тренировочных занятий (кол-во часов)**

№ п/п	Раздел подготовки	Этап подготовки								ВСМ весь период
		СО, НП		УТ			СС			
		1-й год	2-3-й годы	1-2-й годы	3-5-й годы	1-й год	2-й год			
1.	Общая физическая подготовка	170	243	250	344	429	588	644		
2.	Специальная физическая подготовка	34	60	53	70	90	150	190		
3.	Специальная техническая подготовка	92	139	183	210	300	200	220		
4.	Тренировка на трассах	-	-	100	250	350	420	500		
5.	Контрольные испытания	-	10	14	20	26	30	30		
6.	Теоретическая подготовка	8	10	14	18	20	28	30		
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	12	17	20	20		
8.	Медицинский и текущий контроль, диспансеризация	-	6	8	12	16	20	30		
9.	Восстановительные мероприятия, психологическая подготовка	В процессе занятий								
10.	Воспитательная работа	В течение всего годичного цикла								
11.	Спортивные соревнования	Согласно календарного плана								
	Общее количество часов	312	468	624	936	1248	1456	1664		

Вся спортивно-техническая подготовка осуществляется на коротких слаломных лыжах.

В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2–3 раза.

Этап начальной подготовки (2-й год обучения)

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику слалома, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Учебно-тренировочный этап

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Этап спортивного совершенствования

Целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Этап высшего спортивного мастерства

Основной целью этапа является выведение горнолыжников на результаты международного уровня.

Структура годичного цикла на этом этапе носит индивидуальный характер с четко выраженными периодами подготовки.

Основное содержание этого этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма горнолыжника. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов.

Техническое совершенствование горнолыжников на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых – применение кино- и видеотехники.

Многолетний учебно-тренировочный процесс ориентирован на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в горнолыжном спорте. Кроме того, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в плавании.

Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4–6 лет, а высших достижений – через 7–9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо больше времени.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировок детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития тех или иных физических качеств у юных спортсменов (табл. 8).

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Обучение двигательным действиям, особенно у спортсменов с отклонениями в развитии, является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно по-

высится, если тренер будет умело сочетать традиционные методы обучения, используя физические упражнения, с методами объяснения и наглядности.

Таблица 8

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

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

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки может быть сокращен не более чем на 25%, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки. В группе начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30–40 мин в зависимости от состояния здоровья занимающегося.

Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа подготовки рекомендуется проводить решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3-х академических часов, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – 4-х академических часов.

Обучающиеся, не выполнившие требований для зачисления на следующий год обучения, в отдельных случаях остаются на повторный курс обучения. При улучшении своих результатов они могут быть восстановлены на тот же год обучения.

В случаях, если спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап и год обучения. Например, если спортсмен после года занятий в учебно-тренировочной группе выполняет норматив МС, то он может быть зачислен в группу высшего спортивного мастерства.

Условия зачисления в учреждение, перевода занимающихся на последующий год обучения

На этапы физкультурно-оздоровительной (физкультурно-коррекционной) и начальной подготовки принимаются инвалиды и лица с отклонениями в состоянии здоровья любых возрастных и нозологических групп, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, по направлению врача или учреж-

дений Государственной службы медико-социальной экспертизы. В каждом виде спорта, который развивается в учреждении, устанавливается лишь минимальный возраст для начала занятий. Минимальным возрастом для начала занятий горнолыжным спортом является возраст 8 лет.

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только те спортсмены, которые прошли необходимую подготовку не менее одного года при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке и наличии соответствующих рекомендаций медицинских работников.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям данного этапа.

Комплектование учебных групп

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная и практически подтвержденная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Особенностью подходов к комплектованию учебных групп и определения режима работы со спортсменами – инвалидами или имеющими отклонения в состоянии здоровья – является влияние уровня тяжести инвалидности или поражения спортсмена и его функциональных возможностей на выполнение того или иного вида деятельности в горнолыжном спорте.

В табл. 9 приводятся рекомендуемые режимы учебной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Таблица 9

Рекомендуемая наполняемость и недельная нагрузка

Наименование этапа	Год обучения	Мин. возраст для зачисления (лет)	Минимальное кол-во учащихся в группе*		Максим. кол-во учебн. часов в неделю*	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
			Функцио- нальный класс	Кол-во чел.		
1	2	3	4	5	6	7
СО		8	LW10-12, B1	4	6	Выполнение нормативов ОФП
			LW2-9, B2-3	8	6	
			ID, глухие спортсмены	12	6	
НП	До 1 года	9	LW10-12, B1	4	6	Выполнение нормативов ОФП
			LW2-9, B2-3	8	6	
			ID, глухие спортсмены	12	6	
	Свыше года	10	LW10-12, B1	4	6	Выполнение нормативов ОФП
			LW2-9, B2-3	8	6	
			ID, глухие спортсмены	12	6	
УТ	До 2-х лет	11	LW10-12, B1	3	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП
			LW2-9, B2-3	6	8	
			ID, глухие спортсмены	9	12	
	Свыше 2-х лет	13	LW10-12, B1	2	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
			LW2-9, B2-3	4	12	
			ID, глухие спортсмены	6	16	

* Минимальное количество учащихся в группе зависит от функционального класса спортсмена (см. раздел 4).

1	2	3	4	5	6	7
СС	До 1 года	15	LW10-12, B1	1	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, спортивных результатов
			LW2-9, B2-3	2	16	
			ID, глухие спортсмены	4	20	
	Свыше 1 года	16	LW10-12, B1	1	16	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, спортивных результатов
			LW2-9, B2-3	2	18	
			ID, глухие спортсмены	4	24	
ВСМ		17	LW10-12, B1	1	20	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, спортивных результатов
			LW2-9, B2-3	2	24	
			ID, глухие спортсмены	2	32	

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ КЛАССАМ В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Если кому-то из спортсменов заявили, что он не имеет права участвовать в соревнованиях или не поддается классификации, то это не означает, что он не является инвалидом. Глубина поражения не должна вызывать сомнения, однако некоторые поражения не вписываются в систему классификации.

Участники соревнований в паралимпийском горнолыжном спорте разделяются на три основные категории: спортсмены, которые соревнуются стоя (классы LW1-9); спортсмены, соревнующиеся в положении сидя на приспособлении, называемом монолыжа или «боб» (классы LW10-12), и спортсмены с нарушением зрения (классы B1-3). В свою очередь, каждая категория подразделяется на несколько классов в соответствии со степенью имеющегося нарушения.

Примечание: при обозначении классов у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата в паралимпийских зимних видах спорта буквы LW означают «локомотор уинтер» или «движение зимой».

Спортсмены с нарушением слуха на классы не подразделяются и соревнуются в зимних Сурдлимпийских играх.

Спортсмены с нарушением интеллекта также не разделяются на классы.

Во время соревнований спортсмены с нарушением зрения (B1-3) стартуют первыми, за ними следуют спортсмены на монолыжах (LW 10-12), затем следуют стоячие спортсмены (LW1-9).

Среди занимающихся в учреждении дети-инвалиды составляют меньшую часть по сравнению с детьми, имеющими *отклонения в состоянии здоровья* (выражение, официально принятое в системе образования – это дети, не имеющие пока инвалидности в связи с несовершеннолетием).

Разделение занимающихся на три группы в зависимости от степени функциональных возможностей основано прежде всего на принципе возможности спортсменов самостоятельно обслуживать себя или их потребности в посторонней помощи. Чем больше спортсмен зависит от других (например, слепой, спинальник на коляске или с тяжелым поражением церебральным параличом), тем ближе он к группе I (спортсмены классов LW10-12, B1).

Практика показывает, что минимальная наполняемость учебных групп и максимальный количественный состав, указанные в настоящих рекомендациях, должны быть меньше, чем у здоровых спортсменов. Особое внимание уделяется спортсменам группы I, так как во время занятий, начиная со спортивно-оздоровительного этапа подготовки, к ним необходим практически индивидуальный подход (именно на этом этапе подготовки такие спортсмены особенно беспомощны и требуют много внимания).

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки зависят от этапа спортивной подготовки, продолжительности обучения, а также от глубины нарушения функциональных возможностей, которые имеет каждый спортсмен. Руководителю учреждения рекомендуется дифференцированно относиться к распределению спортсменов на группы, в зависимости от их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенным видом спорта.

Краткое описание классов

Описание классов спортсменов с нарушением зрения (В1–В3)

Спортсмены с нарушением зрения разделяются на функциональные классы для участия в соревнованиях в соответствии с Классификационными правилами и инструкциями Комитета МПК по горным лыжам.

1. Введение

1.1. Комитет Международного паралимпийского комитета (МПК) по горным лыжам определил спортивные классы В1-В3 для спортсменов с нарушением зрения. В этом приложении такие спортсмены называются «Спортсмены с нарушением зрения».

1.2. Комитет Международного паралимпийского комитета (МПК) по горным лыжам в настоящее время пересматривает спортивные классы для спортсменов с нарушением зрения с целью создания связанной с конкретными видами спорта системы классификации на основе ограничения деятельности, которые являются результатом нарушения зрения. Пока такая система не утверждена, применяются процедуры тестирования спортсменов, описанные в этом приложении по определению спортивных классов для спортсменов с нарушением зрения.

1.3. Процесс, описанный в этом документе, распространяется на проведение тестирования спортсмена для определения спортивного класса, разработанный Комитетом МПК по горным лыжам для спортсменов с нарушением зрения.

1.4. Спортивный класс, установленный для спортсменов с нарушением зрения, действует на всех соревнованиях.

1.5. Все спортсмены класса В должны иметь лидера.

1.6. В соответствии с данным документом тестирование во время наблюдения не распространяется на спортсменов с нарушением зрения.

2. Критерии годности спортсмена к участию в соревнованиях

2.1. Чтобы получить допуск к соревнованиям в спортивном классе В1–В3, спортсмен должен иметь по крайней мере одно из следующих нарушений в результате заболевания/расстройства:

2.1.1. нарушение структуры глаза;

2.1.2. нарушение зрительного нерва/оптического пути;

2.1.3. нарушение в зрительной коре головного мозга.

2.2. Нарушения должны быть диагностированы офтальмологом и подтверждены достаточной медицинской документацией. Диагноз должен быть представлен не позднее чем к началу тестирования спортсмена. Для этого спортсмен должен принести полностью заполненную «Медицинскую диагностическую форму». Эта форма должна включать как минимум следующее:

2.2.1. паспортные данные спортсмена;

2.2.2. данные офтальмолога;

2.2.3. медицинская диагностика;

2.2.4. список лекарств, используемых в настоящее время;

2.2.5. список используемой в настоящее время коррекции зрения (очки, контактные линзы), в котором детализируется тип и сила коррекции, если она применяется;

2.2.6. представляются результаты любой глазной хирургии и результаты последствий, если это применимо;

2.2.7. описание динамики при прогрессировании (болезни), если это применимо;

2.2.8. в зависимости от характера нарушения последние результаты оценки:

- поля зрения*;
- электроретинографии (ERG/ЭОГ);
- вызванных потенциалов зрительной коры (EVP);
- церебральной магнитно-резонансной томографии (МРТ).

2.3. Вся документация должна быть отпечатана и представлена на английском языке. Результаты, о которых говорится в пункте 2.2.8, не могут быть старше 12 месяцев от даты обследования спортсмена.

2.4. Непредставление указанной выше информации будет давать право Группе классификаторов не приступать к оценке спортсмена и может привести к определению категории «не пригоден к участию в соревнованиях» (“Not Eligible”).

* Поле зрения должно быть проверено по полной стратегии (30-градусное центральное тестирование поля приниматься не будет). Оценка должна быть сделана одним из следующих устройств: периметр поля зрения по Гольдману, Стимул HI/4, Анализатор поля по Хамфри (HFA), Twinfield (Oculus), Octopus (Interzeag), Rodenstock Peristat, Medmont (MAP).

3. Оценка спортсмена

3.1. Вся оценка спортсмена и определение спортивного класса будет основана на оценке остроты зрения лучшего глаза при использовании лучшей оптической коррекции очками или контактными линзами.

3.2. Спортсмены, которые используют любые корректирующие устройства (интегрированные очки, линзы) во время соревнований, должны обследоваться на классификации с этими устройствами и их назначением.

3.3. Любой вспомогательный персонал, сопровождающий спортсмена в помещение тестирования, должен оставаться вне поля зрения спортсмена во время оценки остроты зрения.

3.4. Спортсмен, уличенный в использовании корректирующих устройств во время соревнований, которые не были заявлены во время обследования на классификации, может быть предметом дальнейшего расследования как «недобросовестного сотрудничества во время обследования» (см. Правила и инструкции по классификации Комитета МПК по горным лыжам, раздел 6.2) или как «умышленное предоставление неправильной информации» (см. Правила и инструкции по классификации Комитета МПК по горным лыжам, раздел 6.3).

3.5. Спортсмены обязаны декларировать любые изменения в их режиме оптической коррекции в Комитет МПК по горным лыжам перед любым соревнованием. Спортсмен будет проходить новую классификацию до следующих соревнований в соответствии с положениями «Комитет МПК по горным лыжам. Правила и инструкции по классификации». Невыполнение этого требования может привести к формулировке «Умышленное предоставление неправильной информации» (см. Правила и инструкции по классификации Комитета МПК по горным лыжам, раздел 6.3).

4. Спортивные классы

4.1. Класс V1

Спортсмен должен соревноваться в спортивном классе V1, если он не в состоянии признать ориентацию 100M Single Tumbling E мишень (высота объекта 145 мм) на расстоянии 250 мм. В этом классе способность видения может варьироваться от полного отсутствия световосприятия Single Tumbling E до остроты зрения хуже, чем $\text{LogMAR} = 2,60$.

Все спортсмены (за исключением имеющих протезы на обоих глазах) должны носить непрозрачные очки на весь период проведения соревнования. Для спортсмена, у которого особенности лица не смогут удерживать очки, требуется непрозрачная повязка для закрытия глаз.

4.2. Класс В2

Спортсмен должен соревноваться в спортивном классе В2, если он: не в состоянии различить ориентацию 40М Single Tumbling E мишень (высота объекта 58 мм) на расстоянии 1 м (STE LogMAR = 1,60), и/или имеет сужение поля зрения диаметром менее 10 градусов. В этом классе острота зрения может варьироваться от Single Tumbling E с остротой зрения хуже, чем LogMAR = 1,60, до Single Tumbling E остроты зрения LogMAR = 2,60.

4.3. Класс В3

Спортсмен должен соревноваться в спортивном классе В3, если он: имеет остроту зрения хуже, чем LogMAR = 1,00 (6/60), измеренную графиком буквенных таблиц ETDRS или эквивалентом на графике (Single Tumbling E) в LogMAR формате, представленном на расстоянии не менее 1 метра; и/или имеет сужение поля зрения диаметром менее 40 градусов. В этом классе острота зрения может варьироваться от остроты зрения хуже, чем LogMAR = 1,60, до Single Tumbling E остроты зрения LogMAR = 1,60.

5. Мебель и оборудование

5.1. Обследование должно проводиться в комнате не менее 3 × 7 кв. м в спокойной обстановке. В комнате не должно быть естественного освещения, а в идеале окна должны быть полностью закрыты. Не должно быть значительных различий яркости между зоной ожидания и комнатой обследования.

Спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата (классы LW)

К соревнованиям допускаются спортсмены, отвечающие требованиям классов LW. В случае если спортсмен не отвечает минимальным требованиям (минимальное поражение), он должен быть классифицирован как «не допущенный к соревнованиям». Некоторые спортсмены в соответствии со своими поражениями могут участвовать в других видах спорта, но не могут быть допущены к соревнованиям в горных лыжах.

Не допускаются к соревнованиям среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата по горным лыжам люди с такими поражениями, как:

- хроническая боль;
- общее хроническое заболевание;
- тучность;
- остеохондрозы, артриты, смещения суставов;
- психиатрические состояния;
- кожные заболевания;
- гемофилия;
- эпилепсия;
- респираторные заболевания;
- фибромиалгия и энцефалиты;
- головокружение;
- дисфункция внутреннего органа или его отсутствие;
- заболевания сердечно-сосудистой системы.

Классификация спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата основывается на следующих процедурах:

- ознакомление с медицинской документацией спортсмена;
- обзор медицинской истории спортсмена;
- физическая оценка спортсмена с функциональным тестированием;
- наблюдение за спортсменом во время тренировок и/или соревнований.

Классы спортсменов, соревнующихся стоя

Класс LW 1

Спортсмены с тяжелыми функциональными поражениями обеих нижних конечностей, с потерей мышечной силы в обеих ногах (в сумме меньше 35 баллов при норме – 80), например:

- неполная параплегия;
- двухсторонняя ампутация выше колена с использованием протезов;
- спина бифида, неврологические нарушения, повлиявшие на функции обеих ног;
- ампутация одной ноги выше колена, ампутация второй ноги ниже колена с использованием протезов;
- поражение церебральным параличом (классы C5–C6).

Спортсмены используют одну или две лыжи и две лыжные палки или аутриггеры.

Технические особенности: спортсмен не может удержать закантованную наружную лыжу при повороте с большим радиусом.

Класс LW 2

Спортсмены с тяжелыми поражениями в одной нижней конечности. Полная или частичная (менее 20 баллов при норме 40) потеря мышечной силы.

Примеры:

- односторонняя ампутация ноги выше или ниже колена;
- тяжелая деформация или слабость в одной ноге;
- артроз колена и тазобедренного сустава с одной стороны.

Спортсмены используют одну лыжу и аутриггеры или лыжные палки.

Технические особенности: спортсмен может выполнять все движения с постоянной нагрузкой на одну ногу.

Класс LW 3

Спортсмены с поражениями в обеих нижних конечностях. Потеря мышечной силы в обеих ногах (в сумме меньше 60 баллов при норме 80).

Примеры:

- двухсторонняя ампутация ниже колена (минимальное поражение – ампутация через лодыжку);
- неполная параплегия, спина бифида, неврологические заболевания;
- поражение церебральным параличом (классы C5–C6, от средней до небольшой диплегии, минимальный атетоз).

Спортсмены используют две лыжи и две лыжные палки или аутриггеры.

Класс LW 4

Спортсмены с функциональным нарушением в одной нижней конечности. Потеря мышечной силы в ноге (меньше 30 баллов при норме 40).

Примеры:

- односторонняя ампутация ниже колена (минимальное поражение – ампутация на уровне лодыжки) (предлагается предъявить классификаторам рентгеновский снимок);
- уменьшение мышечной силы в одной ноге;
- неподвижное колено (артроз);
- артроз тазобедренного сустава.

Неподвижная лодыжка не считается минимальным поражением.

Спортсмены используют две обычные лыжи и две лыжные палки.

Технические особенности: Спортсмены используют протез во время соревнований.

Класс LW 5/7

Спортсмены с поражением двух верхних конечностей, при котором они не могут использовать лыжные палки.

Примеры:

- ампутация или дисмелия двух верхних конечностей (рук или кистей);
- мышечная слабость в обеих верхних конечностях.

Спортсмены используют две обычные лыжи. Лыжные палки спортсмены не должны использовать.

Технические особенности: спортсмены могут использовать свои протезы во время соревнований.

LW 5/7-1

- двухсторонняя ампутация выше локтя;
- укорочение конечностей: отсутствие локтевых суставов или предплечий.

LW 5/7-2

Двухсторонняя ампутация верхних конечностей: одна – выше локтя и другая – ниже локтя.

LW 5/7-3

- двухсторонняя ампутация ниже локтя;
- функциональное нарушение рук ниже локтя.

Обе руки не способны держать лыжные палки.

Класс LW 6/8

Спортсмены с поражениями одной верхней конечности:

- ампутация или дисмелия одной руки или кисти;
- паралич одной руки в результате травмы плечевого сплетения.

Поражение должно быть таким, что функциональное использование более одной лыжной палки является невозможным.

Спортсмены используют две обычные лыжи и одну лыжную палку.

Технические особенности: спортсмены могут использовать свой протез во время соревнований.

LW 6/8-1

• односторонняя ампутация или дисфункция руки выше локтя;

- паралич верхней конечности с ее фиксацией к туловищу.

Технические особенности: спортсмен во время соревнований должен прочно закрепить пораженную руку к туловищу и поместить руку под стартовый номер.

LW 6/8-2

• односторонняя ампутация или дисфункция верхней конечности ниже локтя;

- паралич одной верхней конечности без ее фиксации к туловищу.

Технические особенности: спортсмен, использующий во время соревнований протез и лыжную палку, должен иметь возможность освобождения от палки в случае падения.

Класс LW 9

Спортсмены с потерей функций верхней и нижней конечностей с одной стороны туловища или с противоположных сторон.

Примеры:

- ампутация верхней и нижней конечностей;
- гемиплегия;
- церебральный паралич (класс C7 или C8).

Спортсмены используют одну или две лыжи, одну или две лыжные палки или аутриггеры по выбору.

LW 9-1

• поражение одной верхней конечности и ампутация одной нижней конечности выше колена;

- спортсмены с глубокой гемиплегией;
- церебральный паралич – класс C7.

LW 9-2

• поражение одной верхней конечности и ампутация одной нижней конечности ниже колена;

- спортсмены с умеренной гемиплегией;
- церебральный паралич – класс C8.

Классы спортсменов, соревнующихся сидя

Спортсмены с поражениями нижних конечностей, которые соревнуются в положении сидя в «бобе» (монолыже).

Класс LW 10

LW 10-1

У спортсменов отсутствует функциональное равновесие в положении сидя, а также отсутствует осязаемое сокращение верхних брюшных мышц.

Примеры:

- поражение спинного мозга на уровне T5–T6 и выше;
- церебральный паралич с поражением четырех конечностей (C4 или C5).

Спортсмены используют монолыжу («боб») и аутриггеры.

Технические особенности: при классификации на тестовой доске – от 0 до 8 баллов.

LW 10-2

У спортсменов имеются некоторые функции верхних брюшных мышц и слабое функциональное равновесие в положении сидя.

Примеры:

- поражение спинного мозга на уровне T7–T10;
- церебральный паралич с поражением четырех конечностей (C4 или C5).

Спортсмены используют монолыжу («боб») и аутриггеры.

Технические особенности: при классификации на тестовой доске – от 0 до 8 баллов.

Класс LW 11

У спортсменов неплохое равновесие в положении сидя на тестовой доске и наблюдается сокращение брюшных мышц.

Примеры:

- поражение спинного мозга на уровне T11 – L1;
- церебральный паралич с поражением нижних конечностей.

Спортсмены используют монолыжу («боб») и аутриггеры.

Технические особенности: при классификации на тестовой доске – от 9 до 15 баллов.

Класс LW 12

LW 12-1

У спортсменов хорошее равновесие в положении сидя и имеется сокращение нижних брюшных мышц.

Примеры:

- поражение спинного мозга на уровне ниже L1;
- церебральный паралич с поражением нижних конечностей.

Спортсмены используют монолыжу («боб») и аутриггеры.

Технические особенности: при классификации на тестовой доске – от 16 до 18 баллов.

LW 12-2

Спортсмены с ампутацией одной или обеих нижних конечностей.

Примеры:

- ампутация ниже колена, как описано в классе LW4;
- врожденное отсутствие или дисмелия нижних конечностей;
- мышечная слабость или паралич одной ноги – от 20 баллов и меньше при тестировании мышечной силы (в норме 40).

Спортсмены могут выбрать соревнования на монолыже («бобе»), если их культы не могут выдержать давление при использовании обычных лыж. Спортсмен может отвечать требованиям данного класса, если у него отсутствует часть одной или обеих ног.

Минимальные требования к спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к соревновательному инвентарю

Спортсмен может принимать участие в соревнованиях, входящих в официальный международный календарь по горным лыжам, только с экипировкой, которая утверждена руководящими документами по экипировке FIS-ICR с изменениями, одобренными Комитетом по горным лыжам Международного паралимпийского комитета (МПК). Спортсмен несет ответственность за свое снаряжение, которое он/она использует (лыжи, «бобы», крепления, аутриггеры, лыжные ботинки, костюм и т.д). В его/ее обязанность входит проверка своего снаряжения, которое он/она использует, его соответствие техническим требованиям и безопасности и чтобы оно находилось в рабочем состоянии.

Термин «соревновательное снаряжение» охватывает все предметы экипировки, которые спортсмен использует во время соревнований, включая одежду и приспособления, имеющие технические функции.

Новое спортивное снаряжение для соревнований должно быть одобрено Комитетом МПК по горным лыжам. МПК не берет на себя любую ответственность за одобрение нового технического

снаряжения, которое может содержать неизвестную опасность для здоровья или увеличение риска получения травмы.

Новые разработки оборудования представляются в Комитет МПК по горным лыжам для утверждения на период соревнований, который следует не позже, чем с 1 мая текущего соревновательного года. В первый год новые разработки могут быть одобрены только временно на период соревнований, а затем утверждаются до следующего соревновательного периода.

Комитет FIS по соревновательной экипировке ежегодно издает Руководство по снаряжению. Только после проверки и одобрения Комитетом МПК по горным лыжам это Руководство принимается полностью или с модификациями, необходимыми для горных лыж среди спортсменов-инвалидов. Должны быть исключены все неестественные или искусственные вспомогательные средства, которые влияют на выполнение действий спортсменов и/или вносят технические изменения в физическое положение спортсмена в сторону ухудшения, так же, как и соревновательное снаряжение, которое подвергает опасности здоровье спортсменов или увеличивает риск травматизма.

Запрещаются непристойные названия и/или символы на одежде и снаряжении.

Спортсменам не разрешается снимать одну или обе лыжи до того, как они пересекут красную линию на финише, как определено организаторами соревнований.

Реклама на соревновательном снаряжении

Реклама на материале и снаряжении, которое используется во время Паралимпийских зимних игр и других санкционированных МПК соревнованиях, должна соответствовать Руководящим принципам МПК по производству и торговым маркам.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основные термины и понятия

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующая усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, неспецифических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, на лыжах – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Специальная техническая подготовка (СТП) – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Таблица 10

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%) в группах

Средства подготовки	Этап подготовки						
	СО, НП		УТ		СС		ВСМ
	1-й год	2–3-й годы	1–2-й годы	3–5-й годы	1-й год	2-й год	весь период
Общая физическая подготовка	60	50	40	30	35	40	45
Специальная физическая подготовка	10	10	10	15	5	10	10
Технико-тактическая подготовка	30	40	50	65	60	50	45

Таблица 11

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

Средства подготовки	Этап подготовки						
	СО, НП		УТ		СС		ВСМ
	1-й год	2–3-й годы	1–2-й годы	3–5-й годы	1-й год	2-й год	весь период
Контрольные	1	3	–	–	–	–	–
Отборочные	1	1	4	3	2	–	–
Основные	–	–	2	2	6	6	6
Главные	–	–	–	1	4	4	2

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно. Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выде-

лить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Особенности возрастного развития девушек 12–16 лет

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела – в 12–13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек – возраст первой менструации (менархе), после которого в течение года происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы – через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14–15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13–14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13–14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13–14 годам, причем пик прироста – в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы – 12–14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале за счет увеличения «запаса силы», в последующем – за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14–15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения).

Особенности возрастного развития юношей 13–17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16–17 лет, массы тела – до 17–18 лет. Пик прироста массы тела – в 14–15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15–16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14–16 лет с пиком прироста в 15–16 лет (наиболее эффективное развитие – параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Организационно-методические особенности построения учебно-тренировочного процесса со спортсменами, имеющими отклонения в развитии

В учреждении особое внимание уделяется спортивно-оздоровительному (физкультурно-коррекционному) этапу с перспективой спортивной специализации и перевода на этап начальной подготовки.

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 детьми с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как:

Словесный метод. При описании и повествовании тренер не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды

должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы.

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

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

Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер направляет внимание ученика 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 ученику с расстояния: «Поверни направо», «Иди вперед» и т.п.

Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

При реализации принципа спортивно-оздоровительной направленности в учебно-тренировочных занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии.
2. Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения.
3. Регулярность.
4. Длительность применения и упорное повторение.

5. Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.
6. Разнообразие и новизна (10–15% упражнений обновляются, а 85–90% – повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков).
7. Умеренность воздействия.
8. Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у слепых детей утомление наступает быстрее, чем у зрячих.
9. Всестороннее воздействие.
10. Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

При организации учебно-тренировочного процесса **с глухими и слабослышащими спортсменами** необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании *учебно-тренировочных занятий с детьми, имеющими детский церебральный паралич*, должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или раз-работка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;

- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки. Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося.
2. Оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.
3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Физическое развитие

К минимальному набору показателей физического развития юных горнолыжников следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

Текущий контроль. Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Оперативный контроль. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожание конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Врачебный контроль. Основными задачами медицинского обследования являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года

занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом-терапевтом территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава России от 20.08.2001 г. № 337).

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке горнолыжников, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Таблица 12

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления зрения человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	СО, НП, УТ, СС
2.	Адаптивная физическая культура и спорт – одно из важнейших средств реабилитации и социальной адаптации инвалидов	Понятие об адаптивной физической культуре и спорте. Формы адаптивной физической культуры. Физическая культура как средство коррекции недостатков в развитии организма человека, компенсации двигательных возможностей. Возможности адаптации к жизни в обществе с помощью физической культуры и спорта, расширение круга общения через занятие физической культурой и спортом, возможности проявления своих способностей и их демонстрации	СО, НП, УТ, СС
3.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	СО, НП, УТ, СС
4.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	НП, УТ

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
5.	История развития горнолыжного спорта	Зарождение, развитие и перспективы горнолыжного спорта. Мировые достижения в данном виде спорта. Развитие паралимпийского, сурдлимпийского движения	УТ, СС, ВСМ
6.	Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в горнолыжном спорте	Чемпионы и призеры мира, Европы, Паралимпийских, Сурдлимпийских игр, рекордсмены мира и Европы	УТ, СС, ВСМ
7.	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание. Использование дневника самоконтроля в анализе хода подготовки спортсмена	УТ, СС, ВСМ
8.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питание	УТГ – 4-й год
9.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Влияние физических упражнений на организм человека	СО, НП, УТ, СС, ВСМ
10.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических средств, особенности их развития	УТ, СС, ВСМ
11.	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК лиц с ПОДА, спорт слепых	УТ, СС, ВСМ

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
12.	Техника безопасности	Место занятий, оборудование, инвентарь. Правила поведения на склонах, подъемниках, при падении на трассах. Правила поведения на спортплощадках, тренажерах. Противопожарная безопасность	СО, НП, УТ, СС, ВСМ
13.	Правила соревнований по г/л спорту	Общие правила. Правила соревнований по отдельным видам. Международные правила для спортсменов с ПОДА, спорт слепых	УТ, СС, ВСМ

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

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

В условиях спортивно-адаптивной школы это связано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. Указания и требования тренера 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 должен быть примером для своих учеников.

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

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильность 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, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения горнолыжников к занятиям необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по горным лыжам, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. 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 горнолыжников, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход спортсменов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должна быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чем-

пионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Методы обучения:

- убеждение;
- поощрение;
- наказание.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия на склоне или в зале горнолыжник должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития и обучающихся с задержкой психического 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 данному виду спорта 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 тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших горнолыжников мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. 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 (ко-

личество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. 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 спортсмена.

Решению воспитательных 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 занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время прохождения дистанции и во время награждения. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер-преподаватель использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление

и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: беседы, убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, метода идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение 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 тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1–1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20–30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 ч.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых – компенсаторное катание,

которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30–40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке горнолыжников, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;

– условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-горнолыжника можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К *физическим средствам* восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидро-массаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия необходимо применять в учебно-тренировочном процессе начиная с учебно-тренировочного этапа.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем:

- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- проведение занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления:

- рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1-го и 2-го годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства педагогическими и дополнительными средствами восстановления являются:

- рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, изменения характера пауз отдыха и их продолжительности;
- увеличение времени, отводимого на восстановление организма.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияния этих средств на организм спортсмена.

ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНМ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА В СПОРТЕ

Планы профилактических мероприятий должны быть составлены в соответствии с требованиями ВАДА, РУСАДА, МПК и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

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

Всемирный антидопинговый кодекс

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

Запрещенный список

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 уверенности, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. ВСЕГДА надо быть осторожным при использовании субстанций, прием которых разрешен

во внесоревновательный период. 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. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на 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.

Терапевтическое использование запрещенных субстанций

Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться

в процессе лечения, входят в Запрещенный список. Тем не менее спортсмен может применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от международной федерации или РУСАДА. При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются.

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из четырех этапов:

1. В соответствии с правилами спортсменам национального уровня следует обращаться в РУСАДА, спортсменам международного уровня – в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация.

2. Лечащий врач должен заполнить специальный формуляр.

3. Направить формуляр на рассмотрение в международную федерацию или РУСАДА.

4. Постараться выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок – за 21 день до начала соревнований.

После принятия запроса спортсмен получает уведомление о том, что спортсмену выдано разрешение на терапевтическое использование, а также сертификат, где указываются дозировки и продолжительность приема запрещенной субстанции. Необходимо помнить, что разрешение на терапевтическое использование всегда выдается на строго определенный период.

В случае если спортсмену отказали в выдаче разрешения на терапевтическое использование, он имеет право направить запрос в ВАДА о пересмотре решения (за ваш счет). Если ВАДА подтверждает решение антидопинговой организации или международной федерации, спортсмен может подать апелляцию на такое решение в национальный апелляционный орган – для спортсменов национального уровня или в Международный спортивный арбитраж – для спортсменов международного класса. ВАДА имеет право рассматривать и пересматривать все терапевтические разрешения, выдаваемые федерацией или антидопинговой организацией.

Программы допинг-контроля

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, 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.

Внесоревновательное тестирование

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

Информация о местонахождении спортсменов

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения внесоревновательного тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении спортс-

менов. Как правило, информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны 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.

Некоторые особенности тестирования спортсменов

Несовершеннолетние спортсмены

Несовершеннолетние спортсмены могут по собственной просьбе в течение всего процесса сбора пробы быть в сопровождении своего представителя, даже в туалете. Однако представитель не может наблюдать за самой процедурой сдачи пробы мочи.

Спортсмены с ограниченными двигательными возможностями

Эти спортсмены вправе попросить представителя антидопинговой службы оказать помощь в поддержании оборудования, разделении пробы и заполнении формуляра. Спортсмены с церебральным параличом или серьезными нарушениями координации могут использовать большую по размеру емкость для сдачи пробы.

Спортсмены с нарушениями зрения

Этих спортсменов может сопровождать представитель в течение всего процесса сдачи пробы, в том числе в туалете. Однако сопровождающее спортсмена лицо не может наблюдать за самим процессом сдачи мочи. Цель – убедиться, что моча принадлежит именно этому спортсмену.

Представитель спортсмена или инспектор по допинг-контролю зачитывает спортсмену форму антидопингового контроля. Спор-

тсмен также может попросить своего представителя подписать форму от его имени.

Спортсмены с ограниченными интеллектуальными возможностями

Такого спортсмена может сопровождать представитель в течение всего процесса сдачи пробы, в том числе в туалете. Однако сопровождающее спортсмена лицо не может наблюдать за самим процессом сдачи мочи. Цель – убедиться, что моча принадлежит именно этому спортсмену.

Спортсмены, использующие мочеприемники

Эти спортсмены должны вынуть емкость для сбора и вылить из нее мочу, чтобы можно было получить свежую пробу.

Спортсмены, использующие катетеры

Для предоставления пробы можно использовать как свой собственный катетер (он должен быть с защитой от фальсификации пробы), так и предоставляемый в пункте допинг-контроля, если таковые там имеются.

Санкции

Антидопинговая организация, которая проводит сбор проб, ответственна за принятие решения относительно санкций для спортсмена, нарушившего антидопинговые правила. У спортсмена есть право предоставления обоснования для отмены или сокращения санкций.

Санкции за нарушение антидопинговых правил варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Во время соревновательного тестирования происходит автоматическое аннулирование результатов соревнований, на которых было зафиксировано нарушение антидопинговых правил, кроме того, спортсмена лишают медалей и призов. Все результаты на соревнованиях, проходивших после взятия пробы, также могут быть аннулированы. Срок дисквалификации спортсмена от участия в соревнованиях зависит от вида нарушения, различных обстоятельств при рассмотрении каждого отдельного случая, субстанции (или ее количества), обнаруженной в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено нарушение.

Спортсмены должны знать, что, несмотря на то что международная федерация и персонал (тренер 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 также следует:

- Подробно изучить антидопинговый кодекс.
- Знать, какие субстанции запрещены в горнолыжном спорте.
- 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.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Учащиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники горнолыжного спорта, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем, интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа овладевают:

– принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

– основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть;

– обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить и исправлять ошибки. Обучающиеся учатся вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе обучающиеся учатся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения

Таблица 13

Приемные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки

Возраст от 8 лет

Конт- рольные упражне- ния	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Все классы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину с места – 100 см 2. Подтягивание на перекладине – 3 раза 3. Складывание 30 с – 15 раз 4. Жим штанги ногами 30 с – 20 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с – 15 раз 6. Бег 30 м 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину с места – 90 см 2. Отжимание от гимнастических скамьи – 6 раз 3. Складывание 30 с – 15 раз 4. Жим штанги ногами 30 с – 18 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с – 12 раз 6. Бег 30 м
Специальная техническая подготовка		
Все классы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сопряженный поворот на параллельных лыжах на склоне 200 м 10–12 град. (техника исполнения) 2. Преодоление неровностей рельефа (бугра, впадины) (техника исполнения) 3. Спуск на одной лыже – 30 м (техника исполнения) 	
Спортивные результаты	Положительная динамика роста спортивных результатов	

***Примечание.** Если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера-преподавателя.*

**Приемные нормативы для зачисления
на учебно-тренировочный этап**

Возраст от 10 лет

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Все классы	1. Прыжок в длину с места – 125 см 2. Подтягивание на перекладине – 4 раза 3. Складывание 30 с – 25 раз 4. Жим штанги ногами 30 с – 25 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с – 20 раз 6. Бег 30 м	1. Прыжок в длину с места – 115 см 2. Отжимание от гимна. скамьи – 10 раз 3. Складывание 30 с – 25 раз 4. Жим штанги ногами 30 с – 20 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с – 18 раз 6. Бег 30 м
Специальная физическая подготовка		
Все классы	1. Спуск прямо на склоне 700 м 10–12 град. В стойке скоростного спуска с преодолением бугров (техника исполнения) 2. Прыжки с бугра 3–5 м (техника исполнения) 3. Прохождение трассы слалома-гиганта 15–20 ворот на склоне 10–12 град. (техника исполнения)	
Спортивные результаты	Положительная динамика роста спортивных результатов	

Примечания.

1. Если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера.

2. Зачисление в учебно-тренировочные группы производится на конкурсной основе.

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения
на учебно-тренировочном этапе**

<i>На 2-й год обучения</i>		
Конт- рольные упражне- ния	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Все классы	1. Прыжок в длину с места – 130 см 2. Подтягивание на перекладине – 5 раз 3. Складывание 30 с – 27 раз 4. Жим штанги ногами 30 с – 27,5 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с – 22 раза 6. Бег 30 м	1. Прыжок в длину с места – 120 см 2. Отжимание от гимн. скамьи – 12 раз 3. Складывание 30 с – 27 раз 4. Жим штанги ногами 30 с – 25 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с – 20 раз 6. Бег 30 м
Специальная физическая подготовка		
Все классы	1. Слаломные повороты (радиус 5–10 м) на склоне 15–20 град. (техника исполнения) 2. Прыжки с бугра 5–7 м (техника исполнения) 3. Прохождение трассы слалома 25–30 ворот на склоне 15–20 град. (техника исполнения)	
Спортивные результаты	Участие в школьных соревнованиях	

На 3-й год обучения		
Конт- рольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Все классы	1. Прыжок в длину с места – 140 см 2. Подтягивание на перекладине – 6 раз 3. Складывание 30 с – 28 раз 4. Жим штанги ногами 30 с – 30 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с – 24 раза 6. Бег 30 м	1. Прыжок в длину с места – 130 см 2. Отжимание от гимн. скамьи – 15 раз 3. Складывание 30 с – 28 раз 4. Жим штанги ногами 30 с – 27 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с – 22 раза 6. Бег 30 м
Специальная физическая подготовка		
Все классы	1. Повороты слалома-гиганта (радиус 20 м) на склоне 15–20 град. (техника исполнения) 2. Обработка бугра – опережающий прыжок (техника исполнения) 3. Прохождение трассы слалома 25–30 ворот на склоне 15–20 град. (техника исполнения)	
Спортивные результаты	Выполнение III спортивного разряда	

На 4-й год обучения		
Конт- рольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Все классы	1. Прыжок в длину с места – 150 см 2. Подтягивание на перекладине – 7 раз 3. Складывание 30 с – 29 раз 4. Жим штанги ногами 30 с – 35 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с – 25 раз 6. Бег 30 м	1. Прыжок в длину с места – 140 см 2. Отжимание от гимнастической скамьи – 17 раз 3. Складывание 30 с – 29 раз 4. Жим штанги ногами 30 с – 30 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с – 23 раз 6. Бег 30 м
Специальная физическая подготовка		
Все классы	1. Повороты супер-гиганта на склоне 15–20 град. (техника исполнения) 2. Отработка разнообразного рельефа – бугор, впадина (техника исполнения) 3. Прохождение трассы супер-гиганта 10–15 ворот на склоне 15–20 град. (техника исполнения)	
Спортивные результаты	Выполнение II спортивного разряда	

На 5-й год обучения		
Конт- рольные упражне- ния	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Все классы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину с места – 170 см 2. Подтягивание на перекладине – 8 раз 3. Складывание 30 с – 44 раза 4. Жим штанги ногами 30 с – 50 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с – 45 раз 6. Бег 30 м 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину с места – 155 см 2. Отжимание от гимна. скамьи – 20 раз 3. Складывание 30 с – 44 раза 4. Жим штанги ногами 30 с – 40 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с – 40 раз 6. Бег 30 м
Специальная физическая подготовка		
Все классы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Слаломные повороты на крутом склоне 500 м (техника исполнения) 2. Преодоление неровностей рельефа с использованием различных технических приемов (техника исполнения) 3. Слаломная трасса «змейка» из 10–15 ворот (техника исполнения) 	
Спортивные результаты	Выполнение I спортивного разряда	

Примечание. Если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера.

Приемные нормативы для зачисления на этап спортивного совершенствования

Возраст от 14 лет

На 1-й год обучения		
Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Все классы	1. Прыжки с места – 180 см 2. Подтягивание – 9 раз 3. Складывание 30 с – 46 раз 4. Жим штанги ногами 30 с – 70 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с – 48 раз 6. Бег 60 м	1. Прыжки с места – 170 см 2. Отжимание – 25 раз 3. Складывание 30 с – 46 раз 4. Жим штанги ногами 30 с – 60 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с – 44 раз 6. Бег 60 м
Специальная физическая подготовка		
Все классы	1. Прохождение участка трассы скоростного спуска 700 м 2. Прохождение трассы слалома 3. Прохождение трассы слалома-гиганта	
Спортивные результаты	Достижение результатов, соответствующих нормативу КМС	

На 2-й год обучения		
Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Все классы	1. Прыжок в длину с места – 185 см 2. Подтягивание на перекладине – 10 раз 3. Складывание 30 с – 46 раз 4. Жим штанги ногами 30 с – 80 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с – 48 раз 6. Бег 1000 м	1. Прыжок в длину с места – 175 см 2. Отжимание от гимнастических скамьи – 28 раз 3. Складывание 30 с – 46 раз 4. Жим штанги ногами 30 с – 70 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с – 46 раз 6. Бег 800 м
Специальная физическая подготовка		
Все классы	1. Трасса слалома с решением тактических задач 2. Трасса слалома-гиганта с решением тактических задач 3. Трасса супер-гиганта (1000 м)	
Спортивные результаты	Достижение результатов, соответствующих нормативу МС	

На 3-й год обучения		
Контрольные упражнения	На 3-й год обучения	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Все классы	1. Прыжок в длину с места – 190 см 2. Подтягивание на перекладине – 12 раз 3. Складывание 30 с – 48 раз 4. Жим штанги ногами 30 с – 90 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с – 52 раз 6. Бег 2000 м	1. Прыжок в длину с места – 180 см 2. Отжимание от гимн. скамьи – 30 раз 3. Складывание 30 с – 47 раз 4. Жим штанги ногами 30 с – 80 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с – 48 раз 6. Бег 1000 м
Специальная физическая подготовка		
Все классы	1. Трасса слалома с решением тактических задач 2. Трасса слалома-гиганта с решением тактических задач 3. Трасса скоростного спуска 1,5 км с решением тактических задач	
Спортивные результаты	МС, стабильная и положительная динамика	

Таблица 17

Приемные нормативы для зачисления на этап высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения	Юноши, девушки
Спортивные результаты	МС, чемпион, призер России и участник официальных международных соревнований

***Примечание.** В случаях если спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап и год обучения. Например, если спортсмен после года занятий в учебно-тренировочной группе выполняет норматив КМС, то он может быть зачислен в группу 1-го года обучения этапа спортивного совершенствования.*

IV. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. *Бадалян Л.О.* Детская неврология. – М., 1984.
2. *Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В.* Детские церебральные параличи. – Киев, 1988.
3. *Верхало Ю.Н.* Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. – М., 2007.
4. *Волков М.В., Дедова В.Д.* Детская ортопедия. – М., 1980.
5. *Евсеев С.П.* Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.
6. *Евсеев С.П.* Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
7. *Лурия А.Р.* Основы нейропсихологии. – М., 1973.
8. «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).
9. *Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т.* Классификационный кодекс и международные стандарты. – М., 2008.
10. *Семенова К.А., Польской В.В., Штеренгерц А.Е.* Патогенетическая восстановительная терапия больных детским церебральным параличом. – Киев, 1986.
11. *Толмачев Р.А.* Адаптивная физкультура и реабилитация слепых и слабовидящих. – М., 2004.
12. *Хомская Е.Д.* Нейропсихология. – М., 1987.

13. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. – М., 2001.
14. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. – М., 2009.
15. *Шапкова Л.В.* Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.
16. IPC Alpine Skiing Classification Rules and Regulations, Version 28 March 2011, International Paralympic Committee.

Сайты

1. Комитет по горнолыжному спорту Международного паралимпийского комитета: www.ipc-alpineskiing.org
2. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: www.cpisra.org
3. Международная ассоциация спорта лиц с нарушением интеллекта: www.inas.org
4. Международная ассоциация спорта слепых: www.ibsa.es
5. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: www.iwasf.com
6. Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org
7. Минспорттуризм России: <http://mism.gov.ru>
8. Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru
9. РУСАДА: www.rusada.ru
10. Сурдлимпийский комитет России: www.deafsport.ru

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Цель и задачи деятельности учреждения адаптивной физической культуры	5
Участники учебно-тренировочного процесса	11
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	13
Основы многолетней тренировки спортсменов	13
Основы планирования годовых циклов	14
Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке	28
Условия зачисления в учреждение, перевода занимающихся на последующий год обучения	29
Комплектование учебных групп	30
Распределение спортсменов по функциональным классам в горнолыжном спорте	32
Минимальные требования к спортивному инвентарю и оборудованию	43
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	45
Основные термины и понятия	45
Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств	46
Организационно-методические особенности построения учебно-тренировочного процесса со спортсменами, имеющими отклонения в развитии	48
Педагогический и врачебный контроль	51

Теоретическая подготовка	53
Воспитательная работа и психологическая подготовка	56
Восстановительные средства и мероприятия	61
Требования к планам мероприятий по профилактике применения допинга в спорте	65
Инструкторская и судейская практика	71
Система контроля и зачетные требования	73
IV. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	82

Методическое издание

**Типовая учебно-тренировочная программа
подготовки спортсменов-паралимпийцев
в горнолыжном спорте**

Авторы-составители:
Н.А. Сладкова, С.В. Полекаренко, Р.А. Толмачев

Книга издана в авторской редакции

Художник *А.Г. Никоноров*
Корректор *А.С. Белова*
Компьютерная верстка *О.А. Котелкиной*

Подписано в печать 24.11.2011. Формат 60×90^{1/16}.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 5,5. Уч.-изд. л. 6,0. Тираж 1000 экз.
Изд. № 1637. Заказ № 6743.

ОАО «Издательство “Советский спорт”».
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.
Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.
Сайт: www.sovsportizdat.ru
E-mail: sovsport@mail.tascom.ru

Отпечатано с электронной версии заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»
филиал «Дом печати “ВЯТКА”».
610033, Россия, г. Киров, ул. Московская, 122

ДЛЯ ЗАМЕТОК
