

Государственное учреждение дополнительного образования Тульской области
«Спортивная школа «Центр адаптивных видов спорта»

Рассмотрено и принято
педагогическим советом
ГУДО ТО «СШ «ЦАВС»
Протокол № 3 от 18.03.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГУДО ТО «СШ «ЦАВС»

А.В. Белошенко

« 30 » марта 2026 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по
виду спорта «спорт слепых»
дисциплина лыжные гонки и биатлон**

Срок реализации: без ограничения

Авторы - разработчики:

Белошенко А. В.- тренер-преподаватель по АФК;

Полякова Е. А. – ст. инструктор-методист по АФК

г. Тула, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.	8
2.5. Календарный план воспитательной работы.	9
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	11
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	12
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	14
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	16
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	16
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	23
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «спорт слепых» дисциплина «лыжные гонки и биатлон»	36
VI. УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
6.1. Материально-технические условия реализации программы	38
6.2. Кадровые условия реализации программы	38
6.3. Информационно-методические условия реализации программы	40

Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» дисциплина лыжные гонки и биатлон (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплины лыжные гонки и биатлон с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России 15 декабря 2025 г. № 1156 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Тульской области и Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, приведены в таблице № 1.

Таблица № 1.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Класс	Наполняемость групп (человек)
<i>для дисциплины «биатлон»</i>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	B3	6
			B2	6
			B1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	13	B3	4
			B2	3
			B1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	B3	2
			B2	2
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	B3	2
			B2	2
			B1	1
<i>для дисциплины «лыжные гонки»</i>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	B3	6
			B2	4
			B1	1
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	13	B3	2
			B2	2
			B1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	B3	2
			B2	1
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	B3	2
			B2	1
			B1	1

Спортивные классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых»

спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
B3	Полная потеря зрения
B2	Тяжелое нарушение зрения
B1	Выраженное нарушение зрения

2.2. Объем Программы представлен в таблице №2.

Таблица №2.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	свыше года	До года	свыше года	До года	свыше года	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	9-10	10-12	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки		выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	232-312	312-468	468-520	520-624	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки		выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

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

Учебно-тренировочные занятия:

- Групповые тренировочные занятия;
- Индивидуальные тренировочные занятия;
- Самостоятельная работа занимающихся (продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки);
- Теоретические занятия;
- Индивидуальные уроки;
- Совместные тренировочные занятия;
- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

Объем соревновательной деятельности:

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	3	3	4
Основные	-	1	2	4

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-61	25-30	15-23	15-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-22	20-25	25-32	25-27
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	5-12	8-16	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	10-13	20-30	25-30	25-30
5.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-12	3-12	5-12
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-8	4-8	4-8	4-8
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-3
8.	Интегральная подготовка (%)	1-4	3-6	4-8	6-10

2.5. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение года

	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях)	Мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно - спортивных праздниках организуемых в том, числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Психологическая подготовка		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-	В течение года

тренировочном процессе;
- изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности;

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Семинар представителя «РУСАДА» в рамках реализации комплекса мер, направленных на совершенствование организации антидопинговой деятельности для спортсменов на тему «За чистый спорт»	В течение года	Отслеживать и учитывать в работе изменения в общероссийских антидопинговых правилах
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		
	Антидопинговая викторина «Играй честно»		
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Семинар представителя «РУСАДА» в рамках реализации комплекса мер, направленных на совершенствование организации антидопинговой деятельности для спортсменов на тему «За чистый спорт»	В течение года	Отслеживать и учитывать в работе изменения в общероссийских антидопинговых правилах
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		
	Антидопинговая викторина «Играй честно»		
	Теоретическое занятие «Права и обязанности спортсменов, принципы строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок»		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Семинар представителя «РУСАДА» в рамках реализации комплекса мер, направленных на совершенствование организации антидопинговой деятельности для спортсменов на тему «За чистый спорт»	В течение года	Отслеживать и учитывать в работе изменения в общероссийских антидопинговых правилах
	Лекция «Антидопинговая политика и ее реализация»		
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		
	Антидопинговая викторина		

	<p>«Играй честно»</p> <p>Теоретическое занятие «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системы».</p>		
--	--	--	--

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки инструкторской практики осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации) необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся, в качестве помощников тренера. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, проводя учебно-тренировочные занятия в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных обучающимися.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение обучающимся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	<p>Психолого-педагогическое и медикобиологические средства: упражнения на растяжение; разминка; массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; психорегуляция мобилизирующей направленности; чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; комплекс восстановительных упражнений — ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный; сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды</p>	В течение года	Тренеры-преподаватели, врач по спортивной медицине

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «спорт слепых» дисциплина лыжные гонки и биатлон;
получить общее представление об антидопинговых правилах;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «спорт слепых» дисциплина лыжные гонки и биатлон;
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт слепых» дисциплина лыжные гонки и биатлон и применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых» дисциплина лыжные гонки и биатлон;
изучать антидопинговые правила;
не иметь нарушений антидопинговых правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «спорт слепых» дисциплина лыжные гонки и биатлон;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Тульской области, начиная с четвертого года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть основными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых» дисциплина лыжные гонки и биатлон;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучать антидопинговые правила;

не иметь нарушений антидопинговых правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «спорт слепых» дисциплина лыжные гонки и биатлон;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «спорт слепых» дисциплина лыжные гонки и биатлон;

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

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены ниже в таблицах.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт слепых»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс В1)				
1.	Бег на 15 м	с	без учета времени	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			1	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			1	5
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			5	
7.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
8.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс В2, В3)				
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	
7.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
8.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	

Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс В1)			
1.	Бег на 15 м	с	без учета времени
2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			1 -
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			5
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			5
7.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее
			1
8.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс В2, В3)			
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени
2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			1 -
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			8
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			5
7.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее
			1
8.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее
			1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «спорт слепых»**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс В1)				
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,0	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			17,0	
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			7	
6.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			25	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	
8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			15,0	
9.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			3,0	
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс В2, В3)				
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	-
2.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			15,0	
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	
6.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			35	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	
8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			15,0	
9.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			3,0	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс В1)				
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	2

2.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
3.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,0	
5.	Бег на 60 м	с	не более	
			17,0	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			7	
7.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			25	
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	
9.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			15,0	
10.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			3,0	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс В2, В3)				
1.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	3
2.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	10
2.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.			не менее	
			10	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	
5.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	
7.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			35	
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	
9.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			15,0	
10.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			2,0	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «спорт слепых»**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс В1)				
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			20,0	
4.	Сгибание рук в упоре лежа на полу (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			7	5
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			9	8
7.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			35	
8.	Бег на 1500 м	с	не более	
			7,0	
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс В2, В3)				
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			18,0	
4.	Сгибание рук в упоре лежа на полу (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	12
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	8
7.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			40	
8.	Бег на 1500 м	с	не более	
			6,0	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс В1)				
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
2.	Бег на 100 м	с	не более	
			19,0	
3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	

			8,30
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			- 12
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			15 12
6.	Прыжок в длину места толчок двумя ногами	см	не менее
			130 120
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			15
8.	Прыжок вверх с места	см	не менее
			35
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс В2, В3)			
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			9 -
2.	Бег на 100 м	с	не более
			18,0
3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			7,30
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			- 15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			20 15
6.	Прыжок в длину места толчок двумя ногами	см	не менее
			140 130
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			20
8.	Прыжок вверх с места	см	не менее
			40

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные
звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного
мастерства
по виду спорта «спорт слепых»**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс В1)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,8
2.	Бег на 1500 м	с	не более	
			7,0	
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			15,8	17,6
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	
9.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			40	
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс В2, В3)				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			15,4	17,0
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
3.	Бег на 1500 м	с	не более	
			7,0	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			25	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	160
9.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			45	

Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс В1)			
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			9 -
2.	Бег на 100 м	с	не более
			19,0
3.	Бег на 1500 м	с	не более
			8,30
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			- 15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			15 12
6.	Прыжок вверх с места	см	не менее
			35
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			15
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			130
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс В2, В3)			
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			9 -
2.	Бег на 100 м	с	не более
			18,0
3.	Бег на 1500 м	с	не более
			7,30
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			- 15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			20 16
6.	Прыжок вверх с места	см	не менее
			40
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			20
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			140

IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт слепых» (спортивной дисциплине лыжные гонки и биатлон)

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

В тренировочном процессе широко применяются средства и методы разносторонней физической и технической подготовки:

- подвижные и спортивные игры;
- упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей,

скоростных качеств, выносливости, направленные главным образом:

- на развитие компенсаторных возможностей организма;
- на коррекцию, физических или психических отклонений занимающихся;
- на профилактику и реабилитацию после соматических заболеваний.

Обучение двигательным действиям, у спортсменов с нарушениями зрения, является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, при умелом сочетании традиционных методов обучения физическими упражнениями, с методами объяснения и наглядности.

На начальных этапах обучения необходимо осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем предупреждать.

Планирование годичного цикла подготовки

Специфика лыжных гонок предопределила структуру годичного цикла.

Общепринятым является выделение трех этапов: подготовительного, соревновательного и переходного. Соответственно существующей периодизации тренировки определяются задачи подготовки, объемы основных тренировочных средств, методы тренировки.

Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема тренировочной работы.

В настоящее время в связи с интенсификацией тренировочного процесса, увеличением количества соревнований, включением в календарь летних соревнований экспериментально обоснована эффективность планирования годичного цикла тренировки по типу сдвоенного цикла.

Установка на опережающую тенденцию развития общей выносливости и повышение функционального состояния спортсмена является одной из основных особенностей распределения тренировочных нагрузок в макроцикле по их преимущественной направленности.

Как при одноцикловом варианте, так и при сдвоенном построении годичной подготовки принципиальная структура макроциклов похожа, содержание тренировочного процесса последовательно изменяется и должно удовлетворять ряду обязательных условий:

1) в начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена примерного комплекса тренировочных нагрузок, т.е. замена определенного количества упражнений, применение несколько большего объема тренировочных нагрузок, их интенсификация;

2) каждый последующий период развития спортивной формы (т.е. макроцикл) по силе воздействия должен быть больше каждого предыдущего.

Исходя из сроков развития физических качеств и изменения показателей специальной физической работоспособности, макроцикл делится на ряд мезоциклов, основные из которых в подготовительном периоде - вытягивающие и базовые.

Вытягивающие мезоциклы характеризуются наиболее плавной тенденцией роста интенсивности нагрузок, объем которых в то же время может достигать весьма значительных величин.

Базовые мезоциклы - главный тип мезоциклов подготовительного периода. Именно в них по преимуществу развертываются основные тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональный потенциал организма спортсмена.

Длительность мезоциклов определяют сроки развития основных физических качеств. Для лыжных гонок - прежде всего общая и специальная выносливость. В исследованиях установлены ориентировочные границы развития этих качеств. Так, наибольшие темпы прироста показателей общей выносливости и максимального повышения аэробной производительности составляют 12-14 недель, а наивысшие темпы прироста показателей, отражающих уровень специальной выносливости, составляют 9-10 недель.

Главным в последовательном решении тренировочных задач является такая организация тренировочного процесса, при которой работа над повышением скорости выполнения основного соревновательного упражнения не лимитируется уровнем развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов.

В соревновательном периоде основными мезоциклами являются соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает в себя основное соревнование, непосредственную подготовку к нему и кратковременную после соревновательную фазу разгрузочного характера.

Длительность данных мезоциклов чаще всего колеблется в пределах 4-6 недель. В простейшем случае весь соревновательный период состоит из одного, двух, трех таких мезоциклов. В условиях соревновательного периода большой продолжительности (4-6 месяцев) помимо соревновательных целесообразно включать промежуточные мезоциклы, которые характеризуются снижением интенсивности тренировочного процесса и значительным повышением его объема и имеют целью повышение общей работоспособности.

Наблюдения показывают, что в последние годы показатели общего объема циклических нагрузок достаточно стабильны и находятся в пределах допустимых границ. На этапе высшего спортивного мастерства увеличение объема возможно за счет увеличения времени снежной подготовки.

Построение микроциклов

Основу планирования тренировочного процесса составляют типовые 7-дневные микроциклы, направленные на решение специфических задач каждого периода и этапа годичного цикла подготовки.

Базовый этап подготовки (июнь - август)

Основные задачи:

- 1) развитие физических качеств и функциональных возможностей спортсменов;
- 2) постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- 3) совершенствование технического мастерства.

Построение недельного микроцикла базового этапа 1-й день

Первая тренировка. Задача: развитие скоростно-силовых качеств и совершенствование технического мастерства. Тренировка на лыжероллерах 7 x 400 м - 2 серии различными способами передвижения (III зона и выше). Заключительная часть - 10-12 км спокойное катание.

Вторая тренировка. Задача: развитие быстроты и силовой выносливости. Бег 5 км. О.Р.У. - 10 мин. Прыжки (многоскоки) в гору 70-100 м = 1-1,5 км. Упражнения на тренажерах - 10-12 упражнений по 45 с x 3 серии. Отдых между упражнениями 30-40 с. Спортивные игры - 40 мин.

2-й день

Первая тренировка. Задача: развитие силовой и специальной выносливости. Разминка 25-30 мин. Бег с имитацией подъемов - 20 км (II - III зоны). О.Р.У. - 10-15 мин.

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники классического хода. Тренировка на лыжероллерах 25-30 км (II зона).

3-й день

Первая тренировка. Задача: развитие специальной выносливости. Тренировка на лыжероллерах. Свободный ход 40 км (II зона).

Вторая тренировка. Задача: развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности 15-20 км (II зона). О.Р.У. - 15 мин. Спортивные игры - 40 мин.

4-й день

Первая тренировка. Задача: поддержание общей выносливости. Бег, ходьба 25-30 км (30 мин бега + 30 мин ходьбы, I и II зоны). О.Р.У. - 10 мин.

Вторая тренировка. Задача: поддержание силовой выносливости. Бег 5 км. О.Р.У. - 10 мин.

Упражнения на тренажерах - 6-8 упражнений по 30-40 сек. x 4 серии. Отдых между упражнениями 30 сек. Спортивные игры - 40 мин.

5-й день

Первая тренировка. Задача развитие силовой и специальной выносливости. Разминка. Бег с имитацией подъемов 20 км. О.Р.У. -15 мин (II и III зоны).

Вторая тренировка. Задача: развитие силовой выносливости. Лыжероллеры 25-30 км, одновременный ход (II зона).

6-й день

Первая тренировка. Задача: развитие специальной выносливости и совершенствование техники классического и свободного хода (индивидуально). Лыжероллеры 50 км (III зона).

Вторая тренировка. Задача: ОФП. Бег 5-6 км. О.Р.У. - 15 мин. Спортигры -1 час. Тренировка на лыжероллерах заканчивается легким бегом 1,5-2 км и упражнениями на растягивание 10 мин.

7-й день - отдых.

Развивающий этап подготовки (август - сентябрь)

Основные задачи:

1) повышение уровня функционального состояния;

2) повышение скоростно-силовых качеств в специальных средствах подготовки;

3) совершенствование технического мастерства.

Построение микроцикла развивающего этапа подготовки 1-й день

Первая тренировка. Задача: развитие скоростно-силовых качеств. Разминка 25-30 мин.

Прыжки в гору 10 x 100 м, 6 x 150 м. Упражнения на тренажерах: 10 упр. x 60 сек. x 3 серии. Бег 8-10 км.

Вторая тренировка. Задача: развитие силовой выносливости. Лыжероллеры 25 км, одновременный ход (II и III зоны).

2-й день

Первая тренировка. Задача: развитие специальной выносливости. Разминка. Бег с имитацией подъемов 20 км (III зона).

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники классических ходов. Лыжероллеры 25-30 км (II зона).

3-й день

Первая тренировка. Задача: развитие общей и специальной выносливости. Бег, ходьба, имитационные упражнения 30-35 км (II зона).

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники свободного хода. Лыжероллеры 25-30 км (II зона).

4-й день

Первая тренировка. Задача: совершенствование техники классических ходов. Лыжероллеры 30 км (II зона).

Вторая тренировка. Задача: ОФП. Разминка 30 мин. Спортигры -1 час.

5-й день

Первая тренировка. Задача: развитие специальной и силовой выносливости. Разминка. Бег с имитацией 18-20 км (III зона).

Вторая тренировка. Задача: развитие силовой выносливости и совершенствование техники одновременных ходов. Лыжероллеры 25 км (II зона).

6-й день

Первая тренировка. Задача: развитие специальной выносливости. Лыжероллеры 55-60 км (индивидуальная техника, II-III зона).

Вторая тренировка. Восстановительный бег 5-6 км. О.Р.У. - 15 мин. Спортигры - 1 час.

7-й день - отдых.

Снежный этап подготовки (октябрь-ноябрь)

Основные задачи:

1)отработка элементов техники лыжных ходов на снегу; 2)постепенная адаптация к большим объемам лыжной подготовки; 3)доведение функционального состояния организма до высокого уровня; 4)повышение специальных скоростно-силовых качеств.

Микроцикл снежного этапа подготовки 1-й день

Первая тренировка. Задача: развитие силовых качеств. Разминка на лыжах - 5 км.

Одновременный ход -2x5 км, 3 x 5 км свободный ход (II зона).

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

Равномерная тренировка на лыжах 25 км (II зона).

2-й день

Первая тренировка. Задача: развитие скоростной выносливости. Интервальная тренировка на лыжах: классический ход 6x2 км. Активный отдых до пульса 120 уд./мин. Заключительная часть - 10км(III-IУзоны).

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники свободного хода. На лыжах 25-30 км

(I-II зоны).

3-й день

Первая тренировка. Задача: совершенствование специальной выносливости. Свободный ход на лыжах 40 км (II зона).

Вторая тренировка. Задача; совершенствование техники классических ходов. На лыжах 25 км (II зона).

4-й день

Первая тренировка. Задача: совершенствование горнолыжной техники - 2 час.

Вторая тренировка. ОФП. Кросс 8-10 км. О.Р.У. - 15-20 мин.

5-й день

Первая тренировка. Задача: развитие скоростной выносливости. Темповая тренировка на лыжах 20 км (III зона) или контрольная тренировка 12-15 км (III, IV зоны). Техника индивидуальна.

Вторая тренировка. Задача: совершенствование индивидуальной техники свободного или классического хода 25 км (I-II зоны).

6-й день

Первая тренировка. Задача: совершенствование специальной выносливости. Равномерная тренировка на лыжах 55-60 км (классический ход, II, III зоны).
Вторая тренировка. Восстановительный бег 6-7 км. О.Р.У. - 20 мин.
Каждая лыжная тренировка заканчивается легким бегом и упражнениями на растягивание - 10 мин.

7-й день - отдых.

Соревновательный этап подготовки

Основные задачи:

1) достижение высокой степени работоспособности и выход на вершину спортивной формы к главному старту сезона;

2) совершенствование технического, тактического мастерства и морально-волевой подготовки.

Тренировочные циклы на данном этапе подготовки строятся с учетом календаря соревнований и что особенно важно - главного старта. Контрольные тренировки и подводящие соревнования должны органически входить в тренировочный цикл и служить постепенному улучшению спортивной формы. При построении микроцикла следует учитывать продолжительность соревновательного этапа и время (месяца), количество стартов в месяц, длину дистанций, а также вид лыжной техники предстоящего соревнования.

Построение микроцикла соревновательного этапа 1-й день

Первая тренировка. Задача: поддержание специальной выносливости. Переменная тренировка на лыжах 25-30 км (6-10 ускорений по 1 км). Индивидуальная техника. II - III зоны.

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники (индивидуальной). Равномерная тренировка 20 км (II зона).

2-й день

Первая тренировка. Задача: поддержание скоростной выносливости. Интервальная

тренировка на лыжах 6 x 1,5 км, активный отдых до пульса 120 уд/мин.

Вторая тренировка. Задача: совершенствование индивидуальной техники. Равномерная тренировка на лыжах 20 км (II зона).

3-й день

Первая тренировка. Задача: активный отдых, прогулка на лыжах 15-20 км.

Вторая тренировка. ОФП. Кросс 5-6 км. О.Р.У. - 15 мин.

4-й день

Первая тренировка. Просмотр трассы и разминка.

Вторая тренировка. Кросс 5-6 км. О.Р.У. - 15 мин.

5-й день

Первая тренировка. Соревнования или контрольная тренировка.

Вторая тренировка. Восстановительная тренировка. Прогулка на лыжах 15 км.

6-й день

Первая тренировка. Задача: поддержание специальной выносливости. Равномерная

тренировка на лыжах 30-35 км (II зона). Техника индивидуальная.

Вторая тренировка. Кросс 6-7 км. О.Р.У. - 15 мин.

7-й день - отдых.

Микроциклы разработаны для применения на этапе высшего спортивного мастерства (мужчины). Молодые лыжники на этапе совершенствования спортивного мастерства и женщины также могут вести подготовку по предложенной схеме, но с индивидуальным дозированием объема тренировочных нагрузок (уменьшение может составлять 10-30%).

Особенности подготовки в среднегорье

В спортивной практике при подготовке спортсменов к состязаниям как в горах, так и в привычных равнинных условиях используется следующая классификация высотных уровней:

- низкогорье - от 600 до 1200 м над уровнем моря;
- среднегорье - от 1300 до 2500 м над уровнем моря;
- высокогорье - свыше 2500 м над уровнем моря.

Низкогорье (предгорье). Пребывание и тренировки в этой местности требуют от спортсменов определенного уровня адаптации. В первые дни при выполнении длительных интенсивных упражнений наблюдаются некоторые трудности, что ведет к возникновению более раннего утомления. Однако уже с 3-го дня пребывания на такой высоте как правило тренировки можно проводить без ограничений.

Среднегорье (умеренные высоты) наиболее широко используется для подготовки к важнейшим соревнованиям на равнине. Эти высоты можно условно разделить на два пояса: низкий - до 2000 м (физиологические функции изменяются незначительно) и верхний - 2000-2500 м (реакция на пониженное снабжение организма кислородом становится отчетливой).

Высокогорье предъявляет к организму более жесткие требования, даже в покое увеличивается частота сердечных сокращений, сердечный выброс, минутный объем дыхания. Физическая и умственная работоспособность на таких высотах снижена.

При тренировке в горных условиях на организм спортсмена воздействует комплекс климатических факторов - пониженная влажность воздуха, высокий перепад температур, но главным является пониженное парциальное давление кислорода в окружающем воздухе (табл. 12).

В горных условиях происходит изменение функциональных показателей работоспособности.

Аэробная производительность. С увеличением высоты снижается максимальное потребление кислорода (МПК). Специалисты пришли к выводу, что до высоты 1500 м не наблюдается снижения

МПК. На больших высотах отмечается ухудшение этого показателя на 3,2 % на каждые 300 м.

Анаэробный порог. Этот показатель имеет важное значение для оценки работоспособности в горных условиях в связи с тем, что гипоксия усиливает процессы гликолиза и, следовательно, создает предпосылки для более раннего включения этого механизма в структуру энергетического обеспечения работы. Результаты исследований показали, что подъем в горы отрицательно

сказывается на уровне анаэробного порога. На высоте 2300 м он снижается на 25-30%, а на высоте более 3000 м снижение может достигать 50%.

Ударный объем сердца при мышечной работе с подъемом на высоту свыше 2500 м уменьшается, что снижает аэробную производительность. Кислородная емкость крови при подъеме в горы увеличивается, однако с определенного уровня высоты начинает снижаться объем крови за счет уменьшения плазмы. На высоте 4000 м эта недостаточность не устраняется в течение месяца.

Возросшая вязкость крови на высотах свыше 2800м является фактором, лимитирующим спортивную работоспособность.

У хорошо тренированных спортсменов сочетание гипоксического и тренировочного стимулов способствует улучшению окислительных процессов в мышцах и увеличению содержания миоглобина при одинаковых относительно МПК тренировочных нагрузках по сравнению с уровнем моря.

Координация движений. В горной местности в период острой акклиматизации в течение 7-8 дней нарушается тонкая координация движений, что связано с расстройством двигательного навыка.

Система координации нарушается прежде всего под воздействием умеренной гипоксии, а также в новых условиях разреженности воздушной среды.

Работоспособность. Результаты наблюдений свидетельствуют о снижении работоспособности в условиях среднегорья и высокогорья в упражнениях, выполняемых в смешанном аэробно- анаэробном и аэробном режимах энергообеспечения. На высоте 1800 м это снижение приблизительно составляет 4-6%, 2200-2300 м - 8-11% и 3300-3500 м - 18-30%.

Построение тренировки в период акклиматизации и реакклиматизации. Фазовость адаптационных процессов в период акклиматизации в среднегорье легла в основу методических положений построения тренировки. Специалисты считают, что фаза «острой» акклиматизации заканчивается к 8-12 дню пребывания в среднегорье.

В фазе «острой» акклиматизации целесообразно использовать «втягивающие» микроциклы.

Эти микроциклы характеризуются пониженной интенсивностью при достаточно высоком объеме нагрузки. В лыжных гонках основу этого микроцикла составляют тренировочные нагрузки аэробной направленности (ЧСС 140-160 уд./мин, лактат не более 3 ммоль/л). В этот микроцикл не должна включаться сложная работа над совершенствованием техники упражнений и тем более соревнования или контрольные тренировки. Такие микроциклы обычно применяются в привычных условиях в начале подготовительного периода, а также после перерывов, вызванных болезнью.

Молодые спортсмены без горного стажа в процессе адаптации более сильно реагируют на тренировочные нагрузки, что удлиняет сроки «острой» акклиматизации.

Постепенно, с повышением стажа горной подготовки, длительность фазы «острой» акклиматизации, а соответственно и I микроцикла могут сокращаться до 3-5 дней.

Длительность II микроцикла, используемого в переходной фазе акклиматизации, колеблется от 5 до 7 дней (при первичном пребывании в горах). В эти дни необходимо постепенно переходить к привычным тренировочным нагрузкам, применять в зависимости от периода тренировки соответствующие микроциклы. Однако в целом интенсивность нагрузки должна быть снижена.

При повторном пребывании в горах этот промежуточный микроцикл может сокращаться до 3-5 дней.

В III и последующих микроциклах тренировка проводится без определенных ограничений.

Длительность и устойчивость процесса акклиматизации зависит от многих факторов. Но главным средством активной акклиматизации в первые же дни пребывания в среднегорье является спортивная тренировка, при этом слишком малые и слишком большие нагрузки не приносят необходимого эффекта.

В период реакклиматизации по возвращению на равнину наименее стабильное состояние и как следствие большое количество неудачных стартов наблюдается в 1-2-й и 9-10-й дни. Наиболее стабильно спортсмены выступают в 5-6-й и с 13-го по 25-й дни после спуска с гор.

Техническая подготовка

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 26/40	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 28/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочны	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		

II этап спортивной специализации)	История возникновения олимпийского движения	≈ 140/214	октябрь	Зарождение Паралимпийского движения. Паралимпийский Международный Паралимпийский комитет (МПК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 140/214	январь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 130/213	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 200	сентябрь	Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 400	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Спортивные соревнования	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» дисциплина лыжные гонки и биатлон основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт слепых» дисциплина лыжные гонки и биатлон, по которым осуществляется спортивная подготовка. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивные сборные команды Тульской области по виду спорта «спорт слепых» дисциплина лыжные гонки и биатлон и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских соревнований. Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» дисциплина лыжные гонки и биатлон. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом вида спорта «спорт слепых», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели.

Расписание учебно - тренировочных занятий составляется администрацией ГУ ДО ТО «ОСШАС» по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). Допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, отпуском (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском. Учебно-тренировочные занятия могут проводиться (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Тренеру-преподавателю предоставляется право самостоятельно планировать и осуществлять процесс реализации Программы, в рамках которой он может:

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;
- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, не изучать некоторые вопросы, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения Программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам обучающихся.

Тренер-преподаватель может использовать методические рекомендации, как из числа действующих, так и авторских. Ему также предоставляется возможность свободного выбора методических путей и организационных форм подготовки, проявления творческой инициативы.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

Для реализации программы Учреждение обладает условиями, соответствующими требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по «спорту слепых». Программа реализуется на базах (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
для дисциплины «биатлон»			
1.	Биатлонная установка	комплект	2
2.	Жилет с отягощением (на место проведения учебно-тренировочных занятий)	штук	15
3.	Крепления для гоночных лыж	пар	8
4.	Лыжероллеры	пар	8
5.	Лыжи гоночные	пар	8
6.	Мат гимнастический	штук	6
7.	Палки для лыжных гонок	пар	8
8.	Перекладина гимнастическая	штук	1
9.	Пояс утяжелительный	штук	8
10.	Скамья гимнастическая	штук	2
11.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (ратрак)	штук	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	2
для дисциплины «лыжные гонки»			
13.	Амортизатор резиновый	штук	11

14.	Бревно гимнастическое	штук	1
15.	Брусья гимнастические	штук	1
16.	Весы медицинские	штук	1
17.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
18.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
19.	Жилет с отягощением	штук	11
20.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	2
21.	Измеритель скорости ветра	штук	2
22.	Крепления лыжные для классического хода	пар	11
23.	Крепления лыжные для конькового хода	пар	11
24.	Лыжероллеры для классического хода	пар	11
25.	Лыжероллеры для конькового хода	пар	11
26.	Лыжи гоночные	пар	11
27.	Лыжные палки для классического хода и конькового хода	пар	22
28.	Мат гимнастический	штук	6
29.	Мостик гимнастический	штук	1
30.	Мяч баскетбольный	штук	1
31.	Мяч волейбольный	штук	1
32.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
33.	Мяч теннисный	штук	16
34.	Мяч футбольный	штук	1
35.	Палка гимнастическая	штук	11
36.	Перекладина гимнастическая	штук	1
37.	Рулетка металлическая	штук	1
38.	Секундомер	штук	1
39.	Скамья гимнастическая	штук	4
40.	Снегоход	штук	1
41.	Стенка гимнастическая	штук	4
42.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
43.	Термометр наружный	штук	2
44.	Тренажер инерционный для специальной силовой подготовки лыжников	штук	2
45.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
46.	Электромегафон	штук	2
47.	Эспандер лыжника	штук	11

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (на обучающегося)										
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления лыжные для классического хода	пар	-	-	3	2	4	1	5	1
2.	Крепления лыжные для конькового хода	пар	-	-	1	2	4	1	5	1
3.	Льжи гоночные	пар	-	-	3	2	4	1	5	1
4.	Лыжные палки для классического хода и конькового хода	пар	-	-	4	2	6	1	6	1

6.3. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер»,

утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта в результатах труда. Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы:
 - присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;
 - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;
 - использование современных дистанционных образовательных технологий;
 - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;
 - внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;
 - прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год.

План профессионального развития тренера-преподавателя

Направление работы	Виды работы	Периодичность
Повышение уровня профессионального мастерства в системе непрерывного профессионального образования	присвоение квалификационных категорий	1 раз в четыре года
	дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки)	По необходимости
	использование современных дистанционных образовательных технологий	В течение года
	прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте	1 раз в год
Обобщение опыта	участие в семинарах, тренингах, конференциях, мастер-классах	В течение года
	внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса	В течение года
Самообразование	Работа с учебными научными материалами и литературой	На протяжении всей трудовой деятельности