Проект

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНПриказом Министерства спорта Российской Федерацииот «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2012 года№ \_\_\_\_\_\_ |

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТАНДАРТ

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ ЛИЦ

С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Часть 2

ЗИМНИЕ СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Москва

2012

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Настоящий стандарт разработан в соответствии с приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 27 декабря 2011 г. № 1684 «Об утверждении тематического плана государственного задания по выполнению прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта для подведомственных Министерству спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации научно-исследовательских институтов и вузов на 2012-2014 годы».

В Российской Федерации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку, устанавливаются специальные федеральные стандарты спортивной подготовки, обязательные при разработке и реализации программ спортивной подготовки.

Специальные федеральные стандарты спортивной подготовки предназначены для обеспечения:

1) единства основных требований к спортивной подготовке инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на всей территории Российской Федерации;

2) планомерности осуществления спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на всей территории Российской Федерации;

3) подготовки спортсменов инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья для спортивных сборных команд, в том числе паралимпийских сборных команд Российской Федерации.

В системе спортивной подготовки специальной стандартизации подлежат основные требования к планированию, построению и контролю тренировочного процесса в паралимпийских зимних видах спорта, нормативы спортивной подготовленности, наиболее значимые и существенные на каждом этапе подготовки, требования к лицам, осуществляющим (паралимпийцы) и обеспечивающим спортивную подготовку (тренерский состав и иные специалисты в области физической культуры и спорта) в физкультурно-спортивных организациях, в которых осуществляется спортивная подготовка, на отдельных ее этапах, а также – требования к лицам, обеспечивающим организацию и проведение спортивных соревнований (корпус классификаторов и судей).

Требования настоящего Специального федерального стандарта распространяются на организации, осуществляющие спортивную подготовку по паралимпийским зимним видам, (включая руководителей таких организаций, тренерский состав, паралимпийцев и иных представителей) и являются обязательными при реализации программ спортивной подготовки.

Специальный федеральный стандарт не применяется работодателями в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договора, а также федерациями паралимпийских зимних видов спорта в отношении членов спортивных сборных команд Российской Федерации по паралимпийским зимним видам спорта.

2. Утвержден и введен в действие Приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

3. Введен впервые

4. Настоящий стандарт не может быть полностью или частично воспроизведен, тиражирован и распространен в качестве официального издания без разрешения Министерства спорта Российской Федерации.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | С. |
| 1 | ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ | 5 |
| 2 | НОРМАТИВНАЯ БАЗА | 6 |
| 3 | ТЕРМИНЫ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ОБОЗНАЧЕНИЯ, СОКРАЩЕНИЯ … | 7 |
| 4 | ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ | 11 |
|  | 4.1 | Характеристика направления подготовки в паралимпийских зимних видах спорта ………………………………………………. | 11 |
|  | 4.2 | Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки по разделам ………………………………………….. | 12 |
|  | 4.3 | Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин) ………………………………………….. | 18 |
|  | 4.4 | Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствиис реализуемой программой спортивной подготовки …………… | 22 |
|  | 4.5 | Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки …………………………………………………………. | 26 |
|  | 4.6 | Особенности осуществления спортивной подготовкипо отдельным спортивным дисциплинам данного вида спорта .. | 29 |
|  | 4.7 | Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям ……………………………………. | 34 |
| 5 | ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ………………………………... | 36 |

1  ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1  Настоящий Специальный федеральный государственный стандарт спортивной подготовки (CФГС СП) спортсменов паралимпийских зимних видов спорта представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основных программ спортивной подготовки паралимпийцев в зимних видах спорта всеми общероссийскими спортивными федерациями, аккредитованными региональными спортивными федерациями и спортивными сборными командами Российской Федерации

1.2  Право на реализацию основных программ спортивной подготовки спортивные федерации и **физкультурно-спортивные организации** имеют только при наличии соответствующей аккредитации, выданной уполномоченным органом исполнительной власти.

1.3  Основными пользователями CФГС СП являются:

1.3.1  Тренеры спортивных сборных команд, **физкультурно-спортивных организаций и образовательных учреждений, осуществляющие подготовку спортсменов-паралимпийцев**, ответственные за качественную разработку, эффективную реализацию и обновление основных программ спортивной подготовки с учетом достижений науки, техники и социальной сферы по данному направлению и уровню подготовки;

1.3.2  Паралимпийцы, ответственные за эффективную реализацию своей спортивной подготовленности в условиях международных и всероссийских соревнований;

1.3.3  Специалисты научно-методического и медицинского обеспечения, отвечающие в пределах своей компетенции за качество подготовки спортсменов;

1.3.4  Объединения специалистов и работодателей в сфере адаптивной физической культуры;

1.3.5  Организации, обеспечивающие разработку примерных основных программ спортивной подготовки по поручению уполномоченного федерального органа исполнительной власти;

1.3.6  Органы, обеспечивающие финансирование адаптивного спорта;

1.3.7  Уполномоченные государственные органы исполнительной власти, осуществляющие аттестацию, аккредитацию и контроль качества в сфере спорта и физической культуры;

 1.3.8  Уполномоченные государственные органы исполнительной власти, обеспечивающие контроль соблюдения законодательства в паралимпийском спорте.

2  НОРМАТИВНАЯ БАЗА

При разработке настоящего Специального федерального стандарта были использованы следующие нормативные документы:

Федеральный закон РФ от 24.11.1995 г. №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями, внесенными на основании Федерального закона от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ);

Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995 г. № 233 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;

ГОСТ Р 52024-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» (Постановление Госстандарта России № 80-ст);

ГОСТ Р 52025-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей» (Постановление Госстандарта России № 81-ст);

ГОСТ Р 1.5-2004 «Стандартизация в Российской Федерации. Стандарты национальные Российской Федерации. Правила построения, изложения, оформления и обозначения»;

ГОСТ Р 1.0-2004 «Стандартизация в Российской Федерации. Основные положения»;

ГОСТ Р 1.4-2004 «Стандартизация в Российской Федерации. Стандарты организаций. Общие положения»;

Приказ Госкомспорта РФ от 28 июня 2001 г. N 390 "Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)";

Приказ Минспорттуризма России от 09.03.2009 г. «Об утверждении содержания этапов спортивной подготовки»;

Приказ Минспорттуризма России от 27.12.2011 г. № 1684 «Об утверждении тематического плана государственного задания по выполнению прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта для подведомственных Министерству спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации научно-исследовательских институтов и вузов, на 2012-2014 годы».

Классификационный Кодекс и Международные стандарты МПК.

Единая всероссийская спортивная классификация:

СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;

 СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;

СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

3  ТЕРМИНЫ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ОБОЗНАЧЕНИЯ, СОКРАЩЕНИЯ

В настоящем Стандарте используются следующие термины и определения.

Паралимпийское движение России - часть международного паралимпийского движения, целями которого являются содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, укрепление международного сотрудничества в указанной сфере, участие в Паралимпийских играх.

Паралимпийский спорт – составная часть спорта, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с ограниченными возможностями функций опорно-двигательного аппарата, зрения и интеллекта к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий.

Спорт ПОДА – спорт лиц с нарушением функций опорно-двигательного аппарата.

Спортсмен-паралимпиец – основной субъект паралимпийского спорта, физическое лицо, занимающееся паралимпийским видом (видами) спорта, выступающее на спортивных соревнованиях с целью углубленной физической реабилитации, социальной адаптации, интеграции и достижения спортивных результатов.

Программа спортивной подготовки (далее ПСП) - программа поэтапной подготовки физических лиц, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию. Включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Подразделяется на общую и специальную.

Физическая подготовленность - уровень развития физических качеств, навыков и умений, необходимых для успешного выполнения данного вида деятельности; физическая подготовленность отражает результат физической подготовки.

Спортивные мероприятия – физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования по видам спорта, тренировочные сборы, международные соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

Официальные соревнования (мероприятия) – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Правила соревнований по виду спорта – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и членов персонала. *Разрабатываются высшими спортивными организациями на основе утвержденных международных правил.*

Положение о соревнованиях – основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований: цели и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной комиссии и судейской коллегии.

Спортивные разряды и звания – присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в соответствии с действующей Единой Всероссийской Спортивной Классификацией (далее - ЕВСК).

Физкультурно-спортивные организации, имеющие право присваивать спортивные разряды, – организации, имеющие право присваивать спортивные разряды, утверждаются органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации.

Зачетная классификационная книжка спортсмена-паралимпийца – документ установленного образца, в котором отражаются в установленном порядке: сдача нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, допуск врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная работа, отметки о переходе в другой коллектив.

Спортивный паспорт – документ единого образца, удостоверяющий спортивную принадлежность и спортивную квалификацию паралимпийца.

*Сокращения:*

СФССП – специальный федеральный стандарт спортивной подготовки.

ПСП – программа спортивной подготовки.

ГНП – группа начальной подготовки.

ТГ – тренировочная группа.

ГСС – группа спортивного совершенствования.

ГВСМ – группа высшего спортивного мастерства.

ОФП – общая физическая подготовка.

СФП – специальная физическая подготовка.

НМО – научно-методическое обеспечение.

4  ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

4.1  Характеристика направления подготовки в паралимпийских зимних видах спорта

4.1.1  Спортивная подготовка лиц с ограниченными возможностями функций опорно-двигательного аппарата, осуществляется по следующим направлениям паралимпийских зимних видов спорта: циклические виды спорта (лыжные гонки и биатлон), сложно-координационные виды спорта (горные лыжи), игровые виды спорта (хоккей-следж, керлинг на колясках).

4.1.2  Подготовка лиц с ПОДА характеризуется применением специальных технических средств в соответствии с правилами соревнований.

4.1.3 Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных учреждениях организуются занятия, направленные на социальную адаптацию, физическую реабилитацию, интеграцию и достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей и особенностей ограничения в состоянии здоровья.

4.1.4  Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

4.1.5  Наполняемость групп занимающихся инвалидов определяется тяжестью заболевания и спецификой спортивной дисциплины. Применяются как индивидуальные занятия при занятиях с лицами с тяжелой степенью инвалидности, так и групповые занятия, причем наполняемость увеличивается от низких паралимпийских классов к более высоким.

4.2  Требования к структуре и содержанию программы спортивной подготовки по разделам

4.2.1  Настоящий Специальный федеральный государственный стандарт спортивной подготовки (CФГС СП) спортсменов паралимпийских зимних видов спорта представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основных программ спортивной подготовки паралимпийцев в зимних видах спорта всеми общероссийскими спортивными федерациями, аккредитованными региональными спортивными федерациями и спортивными сборными командами Российской Федерации.

4.2.2  Право на реализацию основных программ спортивной подготовки спортивные федерации и **физкультурно-спортивные организации** имеют только при наличии соответствующей аккредитации, выданной уполномоченным органом исполнительной власти.

4.2.3  Программа спортивной подготовки включает следующие обязательные разделы: титульный лист, пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, информационное обеспечение программы.

4.2.4  Программа спортивной подготовки имеет следующие этапы:

- этап начальной подготовки;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации);

- этап совершенствования спортивного мастерства;

- этап высшего спортивного мастерства.

 4.2.5  Утверждены наименования групп, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации: группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), группы спортивного совершенствования (ГСС), группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ, до вступления в состав сборной команды по виду спорта).

4.2.6  Рекомендуемый численный состав занимающихся и максимальный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки (без учета классификационных требований):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период обучения | Допустимая наполняемость группчел. | Максимальный объем тренировочной нагрузки (учебных часов за неделю),в том числе по индивидуальным планам |
| Этапначальной подготовки | Первый год | 5 | 6 |
| Второй и последующие годы | 4 | 9 |
| Тренировочный этап | Первый год | 3 | 12 |
| Второй и третий годы | 3 | 18 |
| Четвертый и последующие годы | 2 | 20 |
| Этап совер-шенствования спортивного мастерства | Первый год | 2 | 24 (до 6) |
| Свыше года | 28 (до 10) |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | 2 | 32 (до 12) |

4.2.7  Рекомендуемые параметры по наполняемости групп и объему тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подго-товки | Период обучения | Группа степени функцио-нальных возмо-ностей | Наполняемость групп, чел. | Норма-тивный объем недель-ной на-грузки | Объем работы по инди-видуаль-ным планам | Обще-годо-вой объем | Коэффи-циент норми-рования труда, % |
| опти-маль-ная | допу-сти-мая |
| Этап началь-ной подго-товки | Первый год | III | 10 | 15 | 6 |  | 276 | 3,3 |
| II | 8 | 12 | 6 |  | 276 | 4,2 |
| I | 3 | 5 | 6 |  | 276 | 11,1 |
| Второй и последующие годы | III | 8 | 12 | 9 |  | 414 | 6,3 |
| II | 6 | 9 | 9 |  | 414 | 8,3 |
| I | 2 | 3 | 9 |  | 414 | 25,0 |
| Трени-ровоч-ный этап | Первый год | III | 6 | 9 | 9 | 3 | 552 | 8,3 |
| II | 5 | 8 | 9 | 3 | 552 | 10,0 |
| I | 2 | 3 | 9 | 3 | 552 | 25,0 |
| Второй и третий годы | III | 5 | 8 | 12 | 6 | 828 | 13,3 |
| II | 4 | 6 | 12 | 6 | 828 | 16,7 |
| I | 2 | 3 | 12 | 6 | 828 | 33,3 |
| Четвер-тый и по-следую-щие годы | III | 4 | 6 | 15 | 6 | 966 | 20,8 |
| II | 3 | 5 | 15 | 6 | 966 | 27,8 |
| I | 1 | 2 | 15 | 6 | 966 | 83,3 |
| Этап спор-тивного совер-шенст-вования | Первый год | III | 3 | 5 | 15 | 9 | 1104 | 27,8 |
| II | 2 | 3 | 15 | 9 | 1104 | 41,7 |
| I | 1 | 2 | 15 | 9 | 1104 | 83,3 |
| Второй и последующие годы | III | 3 | 5 | 18 | 9 | 1242 | 33,3 |
| II | 2 | 3 | 18 | 9 | 1242 | 50,0 |
| I | 1 | 2 | 18 | 9 | 1242 | 100,0 |
| Этап высшего спор-тивного мастер-ства | Весь период | III | 2 | 3 | 18 | 12 | 1380 | 50,0 |
| II | 2 | 3 | 18 | 12 | 1380 | 50,0 |
| I | 1 | 2 | 18 | 12 | 1380 | 100,0 |

Примечание:

Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки является примерным. Рекомендуемое отклонение на этапе начальной подготовки – не более 10 %, на других этапах – не более 25 %.

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

|  |  |
| --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Наименование темы |
| Этапначальной подготовки | 1. Социальная защита инвалидов |
| 2. Здоровье, гигиена, самоконтроль при занятиях спортом |
| 3. Технические средства реабилитации инвалидов |
| 4. Индивидуальная программа реабилитации инвалидов |
| 5. Спортивный инвентарь, одежда и обувь |
| 6. Краткая характеристика техники избранной спортивной дисциплины |
| 7. Правила соревнований |
| 8. Профилактика травматизма в спорте |
| 9. Противодействие допингу в спорте |
| Тренировочный этап | 1. Спортивный инвентарь, одежда и обувь |
| 2 Краткая характеристика техники избранной спортивной дисциплины |
| 3. Правила соревнований |
| 4. Противодействие допингу в спорте |
| Этап спортивного совершен-ствования | 1. Основные средства восстановления |
| 2. Теоретические знания о технике и тактике избранной спортивной дисциплины |
| 3. Правила соревнований |
| Этап высшего спортивного мастерства | 1. Правила соревнований |
| 2. Профилактика травматизма в спорте |
| 3. Противодействие допингу в спорте |

4.2.8.1  Требования к структуре и содержанию практических разделов программ спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе применительно к каждому этапу спортивной подготовки (в процентах):

|  |  |
| --- | --- |
| С о д е р ж а н и е | Этапы спортивной подготовки |
| начальной подготовки | трениро-вочный | спортив-ного совершен-ствования | высшего спортив-ного мас-терства |
| Общая физическая подготовка | 35-50 | 25-35 | 20-30 | 7 |
| Специальная физическая подготовка | 10-15 | 10-20 | 15-30 | 11 |
| Техническая подготовка | 15-25 | 20-30 | 27-35 | 30 |
| Тактическая подготовка | 2-4 | 8-12 | 10-20 | 15-25 |
| Контрольные испытания | 0,5-1 | 0,5-1 | 0,5-1 | 0,5-1 |
| Психологическая подготовка | 4-7 | 4-7 | 4-8 | 6-9 |
| Теоретическая подготовка | 5-7 | 4-5 | 3-4 | 3-5 |
| Интегральная подготовка (Соревнования) | 0,5-1 | 1-2 | 2-4 | 2-8 |
| Восстановительные мероприятия | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 |

4.2.9 Этапы спортивной подготовки

4.2.9.1   Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки по паралимпийским зимним видам спорта занимаются лица, имеющие физический недостаток (поражение ОДА), который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом. Инвалиды с детства допускаются к занятиям спортивной подготовкой по паралимпийским видам спорта с 8 лет; лица, получившие инвалидность в результате травмы или несчастного случая - не ранее указанного возраста. Возрастные границы этапа начальной подготовки 8-12 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется социальная адаптация, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

4.2.9.2  Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Формируется на конкурсной основе прошедших начальную подготовку не менее 1 года, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Возрастные границы для занимающихся паралимпийскими зимними видами спорта 13-16 лет для лиц, получивших инвалидность в результате травмы или несчастного случая не ранее указанного возраста.

Основными задачами тренировочного этапа является дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств, дальнейшая социализация и двигательная реабилитация.

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

4.2.9.3   Этап спортивного совершенствования

Формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Возрастные границы для лиц с ПОДА, занимающихся паралимпийскими зимними видами спорта на этом этапе подготовки, 17 лет и старше.

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

4.2.9.4  Этап высшего спортивного мастерства

Формируется из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса. Возрастные границы для лиц с ПОДА, занимающихся паралимпийскими зимними видами спорта на тренировочном этапе подготовки - 17 лет и старше. Преимущественная направленность этапа – совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств. Повышение тактической подготовленности. Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов на российских и международных соревнованиях (Паралимпийских играх).

4.3  Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин)

4.3.1  Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся паралимпийскими видами зимнего спорта, на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок в паралимпийском спорте;

- участие в соревнованиях;

- уровень и динамика спортивных результатов в избранной спортивной дисциплине;

- нормативные требования спортивной квалификации для вида спорта;

- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

4.3.2  В спорте инвалидов ПОДА, формируются специфические нормативы физической подготовки в соответствии со спортивной дисциплиной, полом, возрастом, спортивной классификацией инвалида, этапом многолетней подготовки спортсмена. Если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера-преподавателя.

4.3.3  Примерные нормативы ОФП для зачисления на каждый этап подготовки:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Мальчики (юноши) | Девочки (девушки) |
| Этапначальной подготовки | 1. Прыжок в длину с места – 100 см2. Подтягивание на перекладине – 3 раза3. Складывание 30 с – 15 раз4. Жим штанги ногами 30 с –20 кг5. Бег 30 м | 1. Прыжок в длину с места – 90 см2. Отжимание от гимнастической скамьи – 6 раз3. Складывание 30 с – 15 раз4. Жим штанги ногами 30 с –18 кг5. Бег 30 м |
| Тренировочный этап | 1. Прыжок в длину с места – 125 см2. Подтягивание на перекладине – 4 раза3. Складывание 30 с – 25 раз4. Жим штанги ногами 30 с –25 кг5. Бег 60 м | 1. Прыжок в длину с места – 115 см2. Отжимание от гимнастической скамьи – 10 раз3. Складывание 30 с – 25 раз4. Жим штанги ногами30 с – 20 кг6. Бег 60 м |
| Этап спортивного совершенствования | 1. Прыжок в длину с места – 130 см2. Подтягивание на перекладине – 5 раз3. Складывание 30 с – 27 раз4. Жим штанги ногами 30 с – 27,5 кг5. Бег 500 м | 1. Прыжок в длину с места – 120 см2. Отжимание от гимнастической скамьи – 12 раз3. Складывание 30 с – 27 раз4. Жим штанги ногами 30 с – 25 кг6. Бег 500 м |
| Этапвысшего спортивного мастерства | 1. Прыжок в длину с места – 140 см2. Подтягивание на перекладине – 6 раз3. Складывание 30 с – 28 раз4. Жим штанги ногами 30 с – 30 кг5. Бег 1000 м | 1. Прыжок в длину с места – 130 см2. Отжимание от гимнастической скамьи – 15 раз3. Складывание 30 с – 28 раз4. Жим штанги ногами 30 с – 27 кг5. Бег 1000 м |

4.3.3  Специальные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку:

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Специальные спортивные нормативы |
| Этап начальной подготовки | 1. Посещаемость занятий спортивной подготовки - не менее 50 %2. Освоение приемов самостоятельного подбораи примерки спортивного инвентаря3. Самообслуживание спортивных снарядови технических средств подготовки4. Овладение основой техники соревновательного упражнения5. Наличие динамики индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация)6. Участие в соревнованиях7. Освоение теоретической части программы спортивной тренировки8. Первичная социализация спортсменов |
| Тренировочный этап | 1. Посещаемость занятий спортивной подготовки - не менее 90 %2. Динамика спортивно-технических показателей3. Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации4. Участие в соревнованиях не менее 5 раз в год5. Теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования6. Выполнение нормы 1разряда и выше согласно всероссийской классификации7. Положительная тенденция социализации инвалида |
| Этапспортивного совершенствования | 1. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки2. Положительная динамика спортивных результатов в избранной спортивной дисциплине3. Уровень освоения основ техники и тактики избранной спортивной дисциплины в соответствии с программой спортивной подготовки4. Выполнение нормы КМС и выше согласно всероссийской классификации5. Социализация инвалида |
| Этапвысшего спортивного мастерства | 1. Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки2. Положительная динамика спортивно-технических показателей3. Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов; выполнение нормы МС и выше согласно всероссийской классификации4. Высокая социализация спортсмена-инвалида |

Примечание:

На каждом этапе многолетней подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение спортсменов-инвалидов, предусматривающее комплексный контроль функционального состояния, психофизиологического и педагогического тестирования с оценкой динамики различных показателей для прогноза успешности процесса социализации и реабилитации в обществе.

4.3.4  Основные критерии зачисления спортсменов в группы на следующий этап спортивной подготовки

4.3.4.1  Настоящий Специальный федеральный стандарт по данному виду спорта предусматривает в качестве основного критерия реализации программы этапные спортивные результаты спортсменов и выполнение разрядных требований, определенных ЕВСК действующей редакции, с обязательным учетом возраста, пола и квалификации спортсменов.

4.3.4.2  В группах начальной подготовки для перехода на следующий этап спортивной подготовки рекомендуются условия: посещаемость занятий не менее 80 %; участие в соревнованиях; наличие положительной динамики индивидуальных показателей физической подготовленности.

4.3.4.3  В тренировочных группах для перехода на следующий этап спортивной подготовки рекомендуются – выполнение нормативов для зачисления на следующий этап спортивной подготовки и присвоение первого юношеского разряда ЕВСК.

4.3.4.4  В группах спортивного совершенствования для перехода на следующий этап спортивной подготовки рекомендуется — выполнение нормативов для зачисления на следующий этап спортивной подготовки и присвоение звания кандидата в мастера спорта России.

4.4  Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

4.4.1  Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки, включают:

- наличие инвалидности или ограничение возможностей здоровья;

- медицинские показания и рекомендации;

- заключение совета специалистов адаптивной физической культуры;

- наличие допуска к соревнованиям по линии международной паралимпийской классификации;

4.4.2  Группа, к которой относится занимающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующихся для занятий определенным видом спорта.

*Группа I*. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, в связи с чем, они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- детский церебральный паралич;

- спинномозговая травма (классы LW 10-12, передвигающиеся в креслах колясках);

- ампутация или порок развития (классы LW 2 - 9);

- прочие нарушения зрения или опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

*Группа II*. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- детский церебральный паралич (классы СР5-СР6);

- ампутация или порок развития (класс LW 2-9).

Минимальный физический недостаток для допуска к соревнованиям лиц с ампутацией одной нижней конечности должен выражаться в том, чтобы ампутация проходила через голеностопный сустав, с ампутацией верхней конечности – через лучезапястный. При прочих поражениях опорно-двигательного аппарата укорочение конечности должно быть на 10 см.

*Группа III*. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- ахондроплазия (карлики);

- детский церебральный паралич;

-  ампутация или порок развития (класс LW 2-9).

4.4.3  Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий определенным видом спорта возлагается на учреждение и осуществляется один раз в год (в начале учебного года). Для определения группы по степени функциональных возможностей спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата приказом учреждения создается комиссия, в которую входят: директор учреждения, старший тренер-преподаватель (или тренер-преподаватель) по адаптивной физической культуре и спорту, врач (невролог, травматолог, при необходимости - офтальмолог). Если у спортсмена уже имеется класс, утвержденный классификационной комиссией субъекта РФ, комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня, или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией.

4.4.4  В случае необходимости объединения в одну учебную группу занимающихся, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. В игровых видах спорта комплектование учебных групп производится с учетом композиции функциональных классов в команде в соответствии с правилами соревнований.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование международной спортивной организации инвалидов | Группа III | Группа II | Группа I |
| CP-ISRA (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом) | CP7, CP8 | CP5, CP6 | CP1, CP2, CP3, CP4 |
| IWAS (Международная спортивная ассоциация колясочников и ампутантов), объединившая две международные организации: ISMGF и ISOD  | А3, A4, A8, A9,57,58LW2,LW3, LW4, LW6, LW8  | А6, А7,55, 56 LW5/7, LW9, LW12 | А1, А2, А5,51,52,53,54LW10; LW10,5; LW11; LW11,5 |

 4.4.6  Распределение спортсменов паралимпийских зимних видов спорта на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид паралимпийского спорта | Группа III | Группа II | Группа I |
| Биатлон | LW2, LW3, LW4, LW6, LW8  | LW5/7, LW9, LW12 | B1, LW10; LW10,5; LW11; LW11,5 |
| Горные лыжи | LW2, LW3/1, LW3/2, LW4, LW6/8, LW9/1, LW9/2, | LW1, LW5/7, LW12/2, | LW10, LW11, LW12/1 |
| Кёрлинг | А2, А3, А4, А6, А7, А8, А9, СР7,СР8,57,58 | А1, III,IV,V, CP5,CP6,55,56 | I,II, CP1, CP2, СP3, CP4,51,52,53,54 |
| Лыжные гонки | LW2, LW3, LW4, LW6, LW8,  | LW5/7, LW9, LW12 | LW10; LW10,5; LW11; LW11,5 |

 4.4.7  Тренеры, обеспечивающие спортивную подготовку, проходят аттестацию и тарификацию в законодательно установленном порядке.

4.4.8  Стандарт устанавливает также требования к судейскому корпусу по проведению спортивных соревнований: наличие сертификата на право осуществления судейства в порядке, установленном действующим законодательством в области физической культуры и спорта, наличие соответствующей судейской категории, обеспечение объективного, не предвзятого судейства, особенно в соревнованиях начинающих спортсменов.

4.5  Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки

4.5.1  Требования к результатам реализации программы подготовки на этапе начальной подготовки:

- наличие достаточной мотивации к занятиям адаптивной физической культурой;

- посещение занятий адаптивной физической культуры;

- положительная динамика состояния здоровья занимающихся;

- наличие первичной социализации инвалида;

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

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

- уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью соответствующих технических средств) и бытового самообслуживания.

- освоение теоретической части программы спортивной подготовки;

- научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов-инвалидов.

4.5.2  Требования к результатам реализации программы подготовки на тренировочном этапе:

- наличие устойчивой мотивации к занятиям адаптивным спортом;

- регулярное посещение занятий адаптивной физической культурой и спортом;

- повышение уровня знаний адаптивной физической культуры и спорта;

- овладение основами спортивно-технического мастерства в избранной спортивной дисциплине;

- положительная динамика двигательных способностей;

- участие в соревнованиях;

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;

- положительная тенденция социализации инвалида.

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

- освоение теоретических разделов программы;

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

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

- динамика спортивно-технических показателей;

- стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов.

- научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов-инвалидов.

4.5.3  Требования к результатам реализации программы подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- наличие высокой мотивации к занятиям адаптивным спортом и росту спортивных достижений;

- регулярные занятия адаптивным спортом, выполнение большей части основных этапов круглогодичной тренировки в адаптивном спорте;

- освоение теоретических основ адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования;

- освоение стабильного уровня спортивно-технического мастерства в избранной спортивной дисциплине;

- наличие национальной или международной классификации в соответствии с избранной спортивной дисциплиной;

- регулярная соревновательная деятельность спортсмена;

- положительная динамика спортивных результатов в избранной спортивной дисциплине;

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;

- социализация инвалида;

- научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов-инвалидов.

4.5.4  Требования к результатам реализации программы подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

- наличие высокой мотивации к спортивной борьбе, морально-волевых качеств, устойчивых навыков честной спортивной борьбы;

- выполнение всех этапов круглогодичной тренировки в соответствии с выбранной спортивной дисциплиной;

- овладение знаниями о паралимпийском спорте, спортивной тренировке, гигиене, здоровье человека, противодействие использованию запрещенных средств и допинга;

- достижение высокого уровня спортивно-технического мастерства в избранной спортивной дисциплине;

- наличие международной классификации в соответствии с избранной спортивной дисциплиной;

- регулярное участие во всероссийских или международных соревнованиях;

- высокая социализация спортсмена-инвалида;

- научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов-инвалидов.

4.6  Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам данного вида спорта

4.6.1  Особенности спортивной подготовки лиц с ПОДА

При физкультурно-спортивной деятельности таких лиц характерным является длительно существующий стереотип гиподинамии, значительно снижающий адаптивные возможности и искажение работы кардиореспираторной системы в результате невозможности или ограничения произвольной вертикализации. Большая часть лиц со спинальными поражениями ограничена в освоении новых видов двигательной активности в положении сидя или полулежа.

Врожденное отсутствие конечностей или последствия ампутации приводит к искажению основных локомоций из-за нарушения балансировочных реакций тела, что приводит к дополнительным тратам энергии на поддержание равновесия. Также искажается схема тела в результате отсутствия части периферического отдела двигательного анализатора ампутированных конечностей. Компенсаторные позы при выполнении основных локомоций или спортивных действий требуют дополнительных специальных видов тренировок для достижения оптимального результата.

4.6.1.1  Особенности отдельных дисциплин в спорте ПОДА

*Лыжные гонки*. Соревнования проходят на дистанциях 800 м (спринт); 5, 10, 15 и 20 км классическим или свободным стилем.

Атлеты разделены на три класса: LW 2-9 - атлеты с физической неспособностью; LW 10-12 - сидячие атлеты (ПОДА). В зависимости от функциональной неспособности, атлет может использовать сани, состоящие из боба и приспособления с двумя лыжами.

Участники соревнований должны следовать по маркированной трассе от старта до финиша и обязаны пройти все контрольные точки, а также честно вести себя по отношению к другим участникам соревнований. Они должны пройти всю дистанцию на своих маркированных лыжах, используя только свои собственные толчковые средства. Помощь накатчиков или подталкивание не разрешается.

*Биатлон*. Соревнования проходят на дистанциях 5 или 7,5 км - 2 огневых рубежа, 10 или 12 км - 4 рубежа.

Спортсмену дается пять выстрелов, расстояние до мишени - 10 метров. Штраф за промах может быть штрафом времени, который добавляется к полному времени, или штрафные круги. Стрельба производится из положения лежа.

*Горные лыжи* включают в себя четыре вида - скоростной спуск, слалом-гигант, супер-гигант и слалом.

Из всех видов горнолыжных соревнований скоростной спуск имеет наиболее длинную трассу и самую большую скорость. Трасса включает повороты и прыжки. Каждый участник имеет право сделать единственный спуск. Спортсмен, показавший наименьшее время, становится победителем.

Лыжники с нарушением опорно-двигательного аппарата в зависимости от типа инвалидности могут использовать либо обычное снаряжение и протезы, либо оутриггеры вместо лыжных палок (оутриггеры - это специальные костыли с маленькими лыжами на конце, которые используются для управления и поддержания баланса). Сидячие горнолыжники соревнуются на монолыже, представляющей собой сиденье, укрепленное на одной лыже, и имеющей дополнительные приспособления - привязные ремни и амортизаторы. Вместо палок монолыжники также используют оутриггеры.

*Керлинг на колясках*. Две команды по четыре человека, оснащенные по восемь камней каждая, поочередно соревнуются в точности постановки своих камней в зачетную зону (называемую «домом») на противоположной стороне ледовой площадки размерами 45 на 5 метров. При этом командам разрешено отодвигать в «доме» чужие камни или выбивать их. Побеждает команда, у которой после выпуска всех снарядов камень или камни окажутся ближе к центру «дома». Игра состоит из 8 эндов (периодов), победа в каждом из которых присуждается одной команде. Сумма результатов всех эндов дает окончательный результат игры. Длительность игры 2,5-3 часа.

В игре принимают участие спортсмены обоего пола с нарушением опорно-двигательного аппарата, в том числе атлеты со значительным повреждением функции ног (перелом позвоночника, церебральный паралич, рассеянный склероз, отсутствие обеих ног и т.д.), которые передвигаются в коляске.

*Хоккей-следж* является паралимпийской версией хоккея на льду. Как и в обычном хоккее с шайбой, игра заключается в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков (включая вратаря), общее количество игроков в команде - 15. Оборудование игры состоит из полозных саней вместо коньков и двух клюшек, зубчатых с одного конца и изогнутых с другого. Быстрым движением кисти игроки могут разворачиваться, отталкиваясь ото льда с помощью металлических зубьев клюшки, а изогнутым концом клюшки они передают пас и бьют по воротам. Игрок может использовать обе клюшки одновременно для проводки шайбы с последующим ударом по воротам. Игра состоит из трех 15-минутных периодов.

4.6.1.2  Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам (спорт ПОДА):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Лыжные гонки | Горные лыжи | Хоккей-следж | Керлинг на колясках |
| Теоретическая подготовка | 1. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.2. История развития лыжного спорта.3. Российские лыжники и биатлонисты на Паралимпийских играх.4. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.5. Краткая характеристика техники лыжных ходов.6. Правила соревнований7. Противодей-ствие допингу в спорте | 1. Техника безопасности на занятиях горнолыжным спортом.2. История развития горнолыжного спорта.3. Российские горнолыжники на Паралимпий-ских играх.4. Горнолыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.5. Краткая характеристика горнолыжной техники.6. Правила соревнований7. Противодей-ствие допингу в спорте | 1. Техника безопасности на занятиях спортом.2.Российские спортсмены на Паралимпий-ских играх.3.Техника и тактика игры в хоккей-следж.4. Правила соревнований.5. Противодей-ствие допингу в спорте | 1. Техника безопасности на занятиях спортом.2. Российские спортсмены на Паралимпийских играх.3. Техника и тактика игры в керлинг4. Правила соревнований.5. Противодей-ствие допингу в спорте |
| Практическая подготовка: |
| 1. Общая физическая подготовка | Бег, спортивная ходьба, (пере-движение на колясках), общераз-вивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координацион-ных способ-ностей, силы, силовой выносливости, подвижные и спортивные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты | Бег, спортивная ходьба, пере-движение на колясках, общеразви-вающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координацион-ных способ-ностей, силы, скоростно-силовых способностей, подвижные и спортивные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты | Передвижение на колясках, обще-развивающие упражнения, направленныена развитие гибкости, координацион-ных способ-ностей, силы, скоростно-силовых способностей | Общеразвиваю-щие упражнения, направленные на развитие коорди-национных способностей, ловкости, точности, силовых способностей |
| 2. Специальная физическая подготовка | Передвижение на лыжах, пре-имущественно направленное на увеличение аэробной производи-тельности организма и развитие волевых качеств, специальные упражнения на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.Бег с имитацией лыжного хода в подъем | Специальные упражнения горнолыжника на лыжах, прыжки, имита-ционные упражнения, преимущест-венно направ-ленные на увеличение анаэробной производитель-ности организма и развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости,спуски на трассах различной сложности | Специальные упражнения следж-хоккеиста – передвижение на колясках с отталкиванием клюшкой, броски, ведение шайбы.Специальные силовые и скоростно-силовые упражнения | Игровая практика, специальная силовая подготовка, броски камня |
| 3. Техническая подготовка | Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах, обучение поворотам, прохождению спусков. Обучение специальным подготовительным упражне-ниям, направ-ленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на разви-тие равновесия при одноопор-ном скольже-нии, на согла-сованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Обуче-ние отталкива-нию скользя-щим упором, согласованно-сти движений при передви-жении конько-выми ходами | Обучение общей схеме выпол-нения спусков на лыжах, обучение поворотам. Обучение специальным подготовитель-ным упражне-ниям, направ-ленным на овладение рациональной техникой слалома, на развитие равновесия, на согласованную работу рук и ног | Обучение броскам и ведению шайбы | Обучение техническим приемам выполнения броска камня в соответствии с указаниями скипа команды (капитана). Обучение технико-тактическим приемам игры в керлинг |
| 4. Интегральная подготовка | Соревнова-тельная практика | Соревнова-тельная практика | Соревнова-тельная практика | Соревнователь-ная практика |

4.7  Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

4.7.1  Организация тренировочного процесса включает в себя проведение тренировочных мероприятий и других спортивных мероприятий, а также обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием на тренировочных мероприятиях и других спортивных соревнованиях, медицинское обслуживание, научно-методическое сопровождение, проезд на тренировочные мероприятия и другие спортивные соревнования. Обеспечение принципов честной игры, через защиту прав всех спортсменов и классификаторов, выполнение классификационных правил, возможности протестов и апелляций.

4.7.2  При реализации программ спортивной подготовки уровень риска для жизни и здоровья потребителей как в обычных условиях, так и во внештатных ситуациях должен быть минимальным.

4.7.3  Организации, реализующие программы спортивной подготовки по паралимпийскому спорту должны быть технически оборудованы, иметь соответствующий специализированный инвентарь, спортивное и другое имущество и гарантированные беспрепятственные доступы для занятий различных категорий инвалидов. При отсутствии необходимых технических условий могут быть созданы отделения по адаптивной физической культуре и паралимпийскому спорту при ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР, спортивных клубах, при этом к занятиям привлекаются те категории инвалидов, которым доступны имеющиеся технические условия и инвентарь.

4.7.4  Финансирование реализации программ спортивной подготовки по паралимпийским видам спорта должно осуществляться в объеме не ниже установленных нормативов.

4.7.5  Подготовку спортсменов-инвалидов осуществляют специалисты, имеющие базовое образование, соответствующее профилю спортивной подготовки в соответствующие профессиональной сфере.

4.7.6  Контроль соблюдения организациями, осуществляющими спортивную подготовку, положений настоящего Специального федерального государственного стандарта, осуществляется в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

4.7.7  Федерация по данному виду спорта России и аккредитованные региональные федерации по данному виду спорта (далее - уполномоченные спортивные федерации) и их представители вправе осуществлять общественный контроль соблюдения организациями, осуществляющими спортивную подготовку, положений настоящего Специального федерального государственного стандарта.

5  ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**Организация-разработчик**:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры».

**Экспертиза:**

Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»;

Федеральное медико-биологическое агентство (ФМБА России).

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:Директор Департамента науки, инновационной политикии образования Министерства спорта Российской Федерации\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.П.Евсеев«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г. | ОРГАНИЗАЦИЯ-РАЗРАБОТЧИКДиректор Федерального государственного бюджетного учреждения «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.М.Шелков«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г. |