



УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА ГОРОДА  
ТОМСКА»



Королева ул., д. 13, Томск, 634055, тел. (3822) 28-23-88,  
e-mail: [dyssh.zvs@yandex.ru](mailto:dyssh.zvs@yandex.ru), ОГРН/ОКПО 1027000882193/28825699,  
ИНН/КПП 7018048486/701701001

Рассмотрена  
на педагогическом  
совете  
Протокол  
№ 02 от 27.11.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАУ ДО СШ ЗВС  
С.С. Григорович



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«АЛЬПИНИЗМ» (ДИСЦИПЛИНА: СКИ-АЛЬПИНИЗМ)**

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 августа 2025 года № 653 (зарегистрировано в Министерстве Юстиции РФ от 22.09.2025 № 83598)

Срок реализации программы:

На этапе начальной подготовки – 3 года

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3-5 лет

Составители: Заместитель директора по УР  
Инструкторы-методисты  
Тренер-преподаватель: Факушин Д.В.

Томск, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения</b> .....	4
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	7
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.....	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	13
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	16
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	28
<b>III. Система контроля</b> .....	33
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	33
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	36
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.....	36

<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «альпинизм» (дисциплина: ски-альпинизм)</b> .....	42
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	42
4.2. Учебно-тематический план .....	61
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	70
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	71
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	71
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	75
6.3. Информационно-методические условия реализации программы.....	76
<b>Приложения</b> .....	79

## I. Общие положения

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм» (дисциплина: ски-альпинизм)** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «альпинизм» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм», утвержденным приказом Минспорта России от 14.08.2025 г. № 653 (далее – ФССП).

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 года №1288, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра

лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

**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.

**Краткая характеристика вида спорта «альпинизм».** Альпинизм – восхождение на горные вершины. В 1786 году врач М. Паккар и собиратель кристаллов Ж. Бальма совершили восхождение на Монблан 4810 м (Альпы). Эту дату принято считать началом мирового альпинизма. В современном мире альпинизм стал столь многогранной формой человеческой деятельности, что он не ограничивается только восхождениями на вершины.

Во Всероссийском реестре видов спорта альпинизм, как вид спорта имеет номер-код 0550005611Я.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Ски-альпинизм - гонка вертикальная	0550153611Я

Ски-альпинизм - гонка	0550103611Я
Ски-альпинизм - командная гонка	0550143811Я
Ски-альпинизм - спринт	0550113811Л
Ски-альпинизм - эстафета	0550163611Я

Дисциплина «ски-альпинизм» - вид спорта и активного отдыха, сочетающий горные лыжи и разновидность беговых лыж. Он предполагает прохождение маршрута в горах с подъемом на лыжах или пешком с лыжами, а также спуском на лыжах без трассы (фрирайд).

Ски-альпинизм делится:

- **Вертикальная гонка.** Один подъем, без спусков, набор высоты около 500-700 метров;
- **Индивидуальная гонка.** Несколько подъемов и спусков (обычно 3-6) с общим набором высоты около 1000-1600 метров;
- **Командная гонка.** Участвует команда из двух человек, несколько подъемов и спусков с общим набором высоты около 1500-2000 метров, иногда содержит элементы классического альпинизма;
- **Спринт.** Короткая гонка: один подъем, один спуск, набор высоты около 80-120 метров;
- **Эстафета.** Еще одна короткая гонка, два подъема, два спуска с общим набором высоты около 120-150 метров для каждого участника.

При занятии ски-альпинизмом используется специальное снаряжение для обеспечения безопасности. В зависимости от гонки спортсменам может понадобиться ледоруб, страховочная система, веревки, альпинистские кошки, термоодеяло, лавинный зонд и лавинный датчик.

## **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**

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится 10 лет, и лица старше 10 лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам общей физической подготовки, установленных в Программе. Минимальная наполняемость групп начальной подготовки – 8 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки – 3 года.

На учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации) могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится 13 лет, и лица старше 13 лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам общей физической и специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации, установленных в Программе. Минимальная наполняемость групп на учебно-тренировочном этапе – 6 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки – 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится 17 лет, и лица старше 17 лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам общей физической и специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации, установленных в Программе. Минимальная наполняемость группы на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 человека. Длительность прохождения спортивной подготовки не ограничивается, обучающийся может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится 20 лет, и лица старше 20 лет,

выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам общей физической и специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации, установленных в Программе. Минимальная наполняемость группы на этапе высшего спортивного мастерства – 2 человека. Длительность прохождения спортивной подготовки не ограничивается, обучающийся может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<b>Для спортивной дисциплины ски-альпинизм</b>			
Этап начальной подготовки	3	10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	13	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	17	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	20	2

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248	1664

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

Спортивная подготовка представляет собой грамотное использование форм учебно-тренировочных занятий, которые позволяют направленно воздействовать на обучающегося и обеспечивают необходимую степень готовности к достижениям в области спорта.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 3).

Таблица № 3

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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 другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	14	14

	официальным спортивным 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.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся. Их следует планировать таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований с учетом особенностей вида спорта, задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состояния тренированности обучающегося.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Контрольную функцию могут

выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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 трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин ледолазание, ски-альпинизм						
Контрольные	1	1	3	2	4	5
Отборочные	-	2	1	2	2	3
Основные	-	1	1	2	2	3

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «альпинизм»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «альпинизм» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п. /п .	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки (НП)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)					
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	8	12	12	12	18	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								

		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		12	12	12	10	10	10	10	10
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Общая физическая подготовка (час.)	180-209	234-294	241-249	313-349	291-305	291-305	318-336	318-336
2	Специальная физическая подготовка (час.)	59-78	98-126	104-116	167-211	203-218	203-218	280-299	280-299
3	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	-	4-12	14-29	14-29	14-29	93-112	93-112
4	Техническая подготовка (час.)	40-56	79-102	41-49	131-174	116-131	116-131	93-112	93-112
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	-	-	4-8	14-29	14-29	14-29	28-46	28-46
6	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	-	7-21	7-21	7-21	18-37	18-37
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	3-6	9-14	4-12	14-29	14-29	14-29	18-37	18-37
8	Самостоятельная работа (час.)	31-62	46-93	46-93	72-145	72-145	72-145	93-187	93-187
	Общее количество часов в год	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в альпинизме.

Техническая подготовка – это формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Тактическая подготовка – это умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе спуска по трассе.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства, на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований, а также может осуществляться с обучающимися, включенными в состав сборной команды области и Российской Федерации.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; - развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Успешность воспитания юных ски-альпинистов во многом определяется способностью тренера-преподавателя каждый день сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Эти мероприятия ставят своей целью развитие личности юного обучающегося, рост его самосознания, чувства ответственности перед командой, школой, страной.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b>	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениями спортивных судей.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p>	В течение года

		- 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)	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, 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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

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

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» содержит теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

### **Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об

ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### **План антидопинговых мероприятий**

<b>Спортсмены</b>	<b>Вид программы</b>	<b>Тема</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	октябрь
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	<b>Ответственный за</b>	1 раз в год

Этап начальной подготовки			<b>антидопинговое обеспечение в регионе</b>	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	ежемесячно
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	январь
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	май
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА			Спортсмен	январь
3. Антидопинговая викторина		«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	По назначению
4. Семинар для спортсменов и тренеров		«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год
5. Родительское собрание		«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	май
	1. Онлайн обучение на Сайте РУСАДА		Спортсмен	январь

<b>Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства</b>	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>  <b>РУСАДА</b>	1-2 раза в год
---	-----------	--	---	----------------

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов на постоянной основе необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни

международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить обучающихся к деятельности в качестве судьи и инструктора по альпинизму. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по альпинизму.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки по альпинизму;
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов;

4. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
5. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря;
6. Приобрести опыт организации и судейства соревнований по альпинизму.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с занимающимися на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки обучающегося с учетом возраста и квалификации обучающегося.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа в процессе занятий должны овладеть принятой в альпинизме терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки спортсменов массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими альпинистами, выявлять ошибки и умение исправлять их. Обучающиеся должны научиться, совместно с тренером-преподавателем, проводить разминку, участвовать в судействе, в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время спортивной подготовки в группах учебно-тренировочного этапа необходимо сформировать представление о ведении методической документации

(годового план-графика, недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятий и др.), регистрация спортивных результатов в различных видах соревнований, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики обучающиеся групп спортивного совершенствования должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с занимающимися начальной подготовки и групп учебно-тренировочного этапа. Обучающиеся должны самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимся, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом занимающихся. Владеть навыками организации активного отдыха на основе игрового метода. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждению травматизма.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в роли помощника судьи, помощника секретаря.

Формой игрового контроля должно быть выполнение зачетных требований к разделу «Инструкторская и судейская практика». Занимающимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», и выполнившим общероссийские требования для присвоения соответствующего судейского звания по виду спорта, вручается зачетная книжка установленного образца.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат) фармакологическое обеспечение).

Медицинское сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год для групп ССМ и ВСМ, имеющих спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», спортивное звание: «мастер спорта РФ», «мастер спорта международного класса», «заслуженный мастер спорта РФ», а также вошедшие в состав кандидатов спортивной сборной команды по альпинизму;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее одного раза в год для групп НП и УТЭ; а также групп ССМ (имеющих спортивный разряд

«кандидат в мастера спорта», но не вошедшие в состав кандидатов спортивной сборной команды по альпинизму);

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения о допуске к занятиям по избранному виду спорта с указанием группы здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) является наличие у него медицинского заключения о допуске к участию в тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития напряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, которое наблюдается в течении длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс – восстановление – восстановление перенапряжений.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается, как фаза супер - компенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро, мезо и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психологические средства включают: специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо - и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон — отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются: игры (бадминтон, футбол), купание, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла, необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день - одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления включают психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 8.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно - педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико - биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико - биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно - педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико - биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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:

### ***1. На этапе начальной подготовки:***

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «альпинизм»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

### ***2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «альпинизм» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «альпинизм»; изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения

не ниже регионального и межрегионального уровня, начиная с третьего года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для

зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:** повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку),

спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «альпинизм»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных

соревнованиях; ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

«кандидат в мастера спорта»; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского

уровня; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для

зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**4. На этапе высшего спортивного мастерства:** совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку),

спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;  
ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;  
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;  
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня 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 и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется проведением комплекса контрольных испытаний один

раз в год. На каждом этапе спортивной подготовки обучающиеся выполняют контрольно-переводные нормативы, по результатам которых производится перевод на следующий год (или этап).

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «альпинизм».

Таблица № 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ски-альпинизм»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
			-	-	8.20	8.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
1.7.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более		не более	
			18.25	19.25	15.45	17.10
			-	-	18.30	21.00

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	22	17
2.2.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		не менее	
			30,0	25,0	35,0	30,0

Таблица № 10

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 «альпинизм»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юниоры	девочки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ски-альпинизм»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	количество раз	
			37	31
1.8.		мин, с	мин, с	

	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)		17.05	19.40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «ски-альпинизм»</b>				
2.1.	Туристский поход с проверкой туристских навыков и техники работы с альпинистским снаряжением (самостраховка, обвязка, кошки)	км	не менее	
			15	10
2.2.	Старт из положения «лыжи на рюкзаке»: крепление камуса, встегивание в крепления в режим «подъем», снятие лыж, крепление лыж на рюкзаке, снятие лыж с рюкзака, встегивание в крепления в режим «подъем», снятие камуса, перевод ботинок и креплений в режим «спуск», встегивание в крепления в режим спуск, снятие лыж, крепление на рюкзак	с	не более	
			90,0	95,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)			Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	--

Таблица № 11

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 «альпинизм»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юниоры	девочки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ски-альпинизм»</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.05
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ски-альпинизм»</b>				

2.1.	Туристский поход с проверкой туристских навыков и техники работы с альпинистским снаряжением(самостраховка, обвязка, кошки)	протяженность, км	не менее	
			15	10
2.2.	Старт из положения лыжи на рюкзаке: крепление камуса, встегивание в крепления в режим «подъем», снятие лыж, крепление лыж на рюкзаке, снятие лыж с рюкзака, встегивание в крепления в режим «подъем», снятие камуса, перевод ботинок и креплений в режим «спуск», встегивание в крепления в режим спуск, снятие лыж, крепление на рюкзак	с	не более	
			85,0	90,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «альпинизм»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ски-альпинизм»</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,9	16,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.40
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	18
1.5.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+13	+16
			7,1	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			244	198
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	45
1.8.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
1.9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			21.30	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ски-альпинизм»</b>				
2.1.	Туристский поход с проверкой туристских навыков и техники работы с альпинистским снаряжением (самостраховка, обвязка, кошки)	км	не менее	
			20	15
2.2.	Старт из положения лыжи на рюкзаке: крепление камуса, встегивание в крепления в режим «подъем», снятие лыж, крепление лыж на рюкзаке, снятие лыж с рюкзака, встегивание в крепления в режим «подъем», снятие камуса, перевод ботинок и креплений в режим «спуск», встегивание в крепления в режим спуск, снятие лыж, крепление на рюкзак	с	не более	
			80,0	85,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>Спортивное звание «мастер спорта России»</b>				

#### **IV. Рабочая программа**

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

Результатами реализации целей и задачами спортивной подготовки на соответствующих этапах спортивной подготовки являются:

##### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

- освоение основ техники и тактики по виду спорта альпинизм;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «альпинизм»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возрастных и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «альпинизм»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- формирование навыков профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «альпинизм»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья спортсменов.

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыков профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнения плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Максимальный возраст, лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

**Материал практических занятий по этапам подготовки включает в следующее:**

## ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### Примерный материал для групп начальной подготовки

#### **Теоретическая подготовка.**

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении альпинизма (дисциплина ски-альпинизм). Альпинизм (дисциплина ски-альпинизм) в Море и России. Порядок и содержание работы отделения. Значение альпинизма (дисциплина ски-альпинизм), как средства активного отдыха. Эволюция экипировки и инвентаря для альпинизма (дисциплина ски-альпинизм). Популярность альпинизма (дисциплина ски-альпинизм) в России. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования. Соревнования юных альпинистов (дисциплина ски-альпинизм). Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для альпинизма (дисциплина ски-альпинизм), одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия на учебно-тренировочном занятии. Поведение на склоне. Правила пользования подъемником. Правила обращения с лыжами на занятии. Транспортировка лыж. Правила ухода за лыжами и его хранение. Индивидуальный выбор снаряжения для альпинизма (дисциплина ски-альпинизм). Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды альпиниста (дисциплина ски-альпинизм) при различных погодных условиях.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль обучающегося.

Личная гигиена обучающегося. Гигиенические требования к одежде и обуви ски-альпинистов. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом учебно-тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.

Значение и организация самоконтроля на учебно-тренировочном занятии и дома.

Характеристика техники катания на лыжах СКИ- альпинизм. Соревнования по альпинизму (дисциплина ски-альпинизм). Правила соревнований по альпинизму (дисциплина ски-альпинизм), организация и проведение соревнований. Состав судейской комиссии. Особенности проведения соревнований по вертикальной гонки,

индивидуальной гонки, спринту, командной гонки, эстафеты. Техника ски-альпинизма. Старт и стартовый разгон. Способы ускорения на трассе. Терминология.

### **Общая физическая подготовка.**

Направлена на укрепление здоровья и развитие физических качеств спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма:

- общеразвивающие упражнения;
- бег в разных зонах интенсивности;
- прыжки, многоскоки;
- акробатические упражнения, упражнения на равновесие; - спортивные игры, эстафеты;
- плавание, прыжки в воду, игры на воде.

### **Специальная физическая подготовка:**

- имитация спусков и поворотов;
- винто-угловые движения без лыж;
- упражнения на гибкость в специфических лыжных и горнолыжных позах и движениях;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения для мышц живота (поднимание ног, туловища, повороты туловища), таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).

### **Технико-тактическая подготовка.**

Задачи технической подготовки: развивать базовые навыки, которые помогут обучающим уверенно чувствовать себя на горных лыжах при спуске. Подводящие упражнения направлены на улучшение баланса, контроля над движением и освоение основных техник спуска. Примеры упражнений:

#### 1. Ходьба на лыжах

Цель: Привыкание к лыжам, развитие координации и баланса.

Исходная позиция: Обучающиеся стоят на пологом участке склона.

Движение: Медленная ходьба на лыжах с небольшими шагами по ровной поверхности.

При этом необходимо сохранять равновесие, перемещая вес с одной ноги на другую.

Важным момент: правильно ставить лыжи параллельно и не скользить слишком широко.

## 2. Упражнение «Лестница»

Цель: Развитие умения контролировать лыжи и перемещаться по склону.

Исходная позиция: Обучающийся стоит боком к склону.

Движение: Обучающийся поднимается по склону шагами боком, перемещая одну лыжу вверх, затем другую. Пятки лыж прижаты к склону, носки слегка разведены.

Важный момент: Следить, чтобы обучающиеся не скользили назад и контролировали устойчивость на каждом шаге.

## 3. Упражнение «Плуг»

Цель: Освоение базовой техники торможения и контроля скорости.

Исходная позиция: Лыжи направлены вперед, носки слегка сводятся, а пятки разводятся в стороны (форма «плуга»).

Движение: Обучающиеся начинают медленный спуск по пологому склону, разводя пятки для замедления и контроля скорости. Чем шире разводятся пятки, тем сильнее торможение.

Важным момент: Обратить внимание на то, чтобы обучающиеся правильно распределяли вес тела, избегая излишнего наклона вперед или назад.

## 4. Переход в «плуг» и обратно

Цель: Научиться контролировать положение лыж при изменении скорости.

Исходная позиция: Обучающиеся начинают с параллельных лыж на пологом склоне.

Движение: При ускорении обучающиеся переходят в положение «плуга», замедляя спуск, а затем возвращаются в параллельное положение, когда чувствуют контроль.

Важный момент: Важно вовремя переходить в «плуг» при появлении чувства неуверенности.

## 5. Смена направления с помощью плуга

Цель: Освоение поворотов через положение «ПЛУГ».

Исходная позиция: Обучающийся начинает спуск в положении «плуг».

Движение: Для выполнения поворота обучающийся увеличивает давление на внутреннюю лыжу, направляя ее в нужную сторону. Для поворота направо большее давление оказывается на левой лыже, и наоборот.

Важный момент: Необходимо делать плавные повороты, не делая резких движений.

## 6. Упражнение «Елочка»

Цель: Подъем на небольшой склон без скольжения назад.

Исходная позиция: Лыжи расставлены в форме буквы «V», носки разведены, пятки сведены.

Движение: Ученики поднимаются вверх по склону небольшими шагами, не допуская скольжения назад. Каждая лыжа ставится под углом к склону.

Важным момент: Следить за правильным положением лыж, носки должны быть шире пяток.

## 7. Приседания на лыжах

Цель: Развитие чувства равновесия и укрепление мышц ног. Исходная

позиция: Обучающиеся стоят на лыжах, ноги на ширине плеч.

Движение: Выполнение приседаний, удерживая равновесие на лыжах. Лыжники стараются не отрывать лыжи от поверхности и сохранять контроль над телом.

Важные моменты: Руки должны быть вытянуты вперед для лучшего баланса.

## 8. Спуск по пологому склону с использованием палок

Цель: Привыкание к использованию лыжных палок для поддержания баланса.

Исходная позиция: Обучающиеся начинают спуск по пологому склону, палки удерживаются в руках, но не используются для отталкивания.

Движение: Во время спуска ученики периодически касаются снежной поверхности палками, что помогает им поддерживать равновесие и координацию.

Важный момент: необходимо следить за правильной постановкой палок во время движения и не полагаться на них для контроля скорости.

## 9. Лыжные повороты с малым радиусом.

Цель: Отработка коротких и контролируемых поворотов.

Исходная позиция: стойка на параллельных лыжах.

Движение: обучающиеся учатся выполнять короткие повороты, постоянно меняя направление движения, контролируя скорость.

Важный момент: Необходимо делать повороты ритмично, следуя определенному темпу.

Упражнения помогут обучающим освоить основные навыки управления лыжами, укрепить уверенность и подготовиться к более сложным элементам спуска. Восстановительные мероприятия.

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техники катания на лыжах и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

#### **Теоретическая подготовка.**

Альпинизм в мире, России. Альпинизм в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по альпинизму (дисциплин ски-альпинизм). Результаты выступлений российских альпинистов (дисциплин ски-альпинизм) на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных альпинистов (дисциплин ски-альпинизм). История спортивной школы, достижения и традиции.

Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды ски-альпинистов в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Инвентарь для альпинистов (дисциплин ски-альпинизм), мази скольжения. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение ски-альпинистов, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация мазей скольжения. Особенности их применения и хранения.

Основы техники катания на лыжах. Общая и специальная техническая подготовка. Роль технической подготовки у ски-альпинистов. Три этапа обучения: 1) изучение основы движения, формирование умения выполнять его в «грубой форме»; 2) овладение двигательным навыком до выполнения движения в стандартных условиях; 3) доведение выполнения двигательного действия до совершенного в соревновательных условиях. Взаимосвязь технической подготовки с физической, тактической и психологической подготовкой в альпинизме (дисциплин скиальпинизм). Анализ техники подъёмов, спусков и поворотов на лыжах. Особенности техники вертикальной гонки, индивидуальной гонки, спринта, командной гонки, эстафеты.

Правила соревнований по дисциплине ски-альпинизм. Деление участников по полу и возрасту. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения соревновательной дистанции. Финиш. Определение времени прохождения дистанции и результатов. Определение победителей.

Перспективы подготовки юных ски-альпинистов в учебно-тренировочных группах. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства ски-альпинистов в учебно-тренировочной группе.

### **Общая физическая подготовка.**

- Развитие общих физических способностей;
- Поддержание высокого уровня общей физической подготовленности;

- Повышение уровня общей физической подготовки. Используя следующие упражнения:
- гимнастические упражнения (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения с мячом);
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с весом);
- спортивные и подвижные игры (футбол, настольный теннис, лапта, баскетбол, пионербол);
- упражнения с отягощением;
- велосипед.

#### **Специальная физическая подготовка.**

- Закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания);
- Закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений в усложненных условиях (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания).
- Закрепление основы техники передвижения на роликовых коньках в усложненных условиях, закрепление техники прохождения специальной трассы на роликовых коньках;
- Отработка основы техники бега в усложненных условиях, закрепление деталей бега.
- Используя следующие упражнения: специальные физические упражнения;

#### **Технико-тактическая подготовка.**

- Закрепление основы техники специальных упражнений в усложненных условиях;
- Закрепление основы техники передвижения на лыжах в усложненных условиях;
- Закрепление основы техники и тактики спринта и индивидуальной гонки, вертикальной гонки в усложненных условиях.

- Закрепление основы техники и тактики прохождения трасс с подъемами и спусками.

Используя следующие упражнения:

- специальные и подготовительные упражнения (на лыжах и без);
- спуски на лыжах (произвольное катание, учебные трассы).

Примеры упражнений:

1. Упражнение: Техника подъема по склону с использованием лыж и палок.

Цель: Освоение правильной техники подъема на лыжах (ходьба на лыжах по склону).

Исходное положение: Стоя на лыжах, ноги чуть согнуты в коленях, палки в руках, руки согнуты в локтях. Лыжи расположены параллельно друг другу, палки слегка впереди корпуса.

Техника выполнения:

- Сделать шаг вперед правой ногой, одновременно передвигая левую палку. Нога идет на пятку, палка втыкается в снег чуть впереди тела.
  - Необходимо перенести вес тела на правую ногу и сделайте шаг левой ногой вперед, при этом правая палка перемещается вперед для поддержки.
  - Постепенно увеличивать амплитуду движений, стараясь сохранять ритм шага. - -
- Поддерживать равномерное давление на лыжи для максимального сцепления со снегом и контроля центра тяжести.

Ошибки: Завал вперед или назад, сильное расхождение лыж при подъеме, неправильная работа с палками (слишком резкое движение или слишком слабый упор).

Важный момент: Необходимо работать над координацией движений ног и рук.

2. Упражнение: Повороты при подъеме на крутом склоне.

Цель: отработка техники поворотов при подъеме на крутых склонах.

Исходное положение: Стоя на лыжах, лыжи расположены под углом к склону, ноги слегка согнуты, палки в руках, руки согнуты в локтях.

Техника выполнения:

- Встать перпендикулярно склону, лыжи параллельно друг другу.

- Поднимать переднюю лыжу и развернуть ее по направлению вверх склона, затем перенесите на нее вес тела.
  - Затем повернуть заднюю лыжу, чтобы обе лыжи снова стали параллельны друг другу. Во время поворота использовать палки для дополнительной поддержки и баланса.
  - Повторить действия для следующего поворота, чередуя правую и левую стороны.
- Ошибки: Недостаточный угол поворота, потеря баланса при переносе веса на переднюю лыжу, неуверенное использование палок.
- Важный момент: Начинать нужно с умеренно крутых склонов, постепенно переходя на более крутые участки, отрабатывая повороты до автоматизма.

### 3. Упражнение: Спуск на лыжах с элементами торможения

Цель: Отработка техники торможения плугом или боковым скольжением для безопасного спуска.

Исходное положение: Стоя на лыжах, лыжи параллельно, колени слегка согнуты, палки в руках.

Техника выполнения (торможение плугом).

- В начале движения развести носки лыж в стороны, пятки сводите ближе друг к другу. Лыжи образуют «плуг».
- Слегка сгибать колени, перемещая вес тела к передней части лыж, чтобы увеличить сцепление со снегом.
- Чем шире разводить носки лыж, тем большее торможение создается.
- Контролировать равновесие, работать корпусом, удерживая центр тяжести над лыжами.

Техника выполнения (боковое торможение):

- Приближаясь к участку, где нужно затормозить, поворачивать обе лыжи перпендикулярно к склону.
- Надавливать на ребра лыж, контролируя скорость за счет сопротивления.
- Держать колени слегка согнутыми и расслабленными для лучшего контроля.

Ошибки: Потеря контроля над скоростью, неправильное положение колен (слишком прямые ноги), завал на пятки при торможении боком.

Важный момент: Сначала отрабатывать торможение на пологом склоне, а затем на более крутых участках.

4. Упражнение: Повороты на крутых склонах (горизонтальный или параллельный поворот). Цель: Отработка техники поворотов на крутых склонах для безопасного спуска. Исходное положение: Стоя на лыжах, ноги слегка согнуты, лыжи параллельно друг другу, руки с палками перед корпусом.

Техника выполнения:

- Начать с небольшого спуска, ноги слегка согнуты в коленях, лыжи направлены вниз по склону.
- Для поворота вправо: перенести вес на левую лыжу и повернуть правую лыжу в сторону.
- Использовать палки для поддержки и баланса, во время поворота легко поднимать и переносить палку противоположной стороны.
- После поворота вернуть вес на обе лыжи, продолжая движение.
- Повороты должны быть плавными и контролируемые.

Ошибки: Слишком резкий или медленный поворот, неправильное распределение веса, потеря контроля над скоростью.

Важный момент: Начинать с неглубоких поворотов и постепенно увеличивать амплитуду. Также можно использовать небольшие ориентиры (например, камни или ветки), чтобы ориентироваться в выполнении поворотов.

5. Упражнение: Работа с лавинным оборудованием.

Цель: Обучение навыкам использования лавинного оборудования для повышения безопасности в горах.

Исходное положение: Стоя на ровной поверхности с лавинным датчиком в руках, лопата и щуп рядом.

Техника выполнения.

- Включить лавинный датчик и настроить его на поиск. Проверить, чтобы сигнал был стабилен.
- Начать поиск «пострадавшего», двигаясь зигзагообразно по местности, при этом проверять силу сигнала.
- Как только сигнал усиливается, начинать использовать щуп для точного обнаружения.
- После обнаружения начинать аккуратно разрывать снег с помощью лавинной лопаты, стараясь работать быстро, но аккуратно.

Ошибки: Неправильное использование датчика или щупа, слишком резкие движения при раскопках.

Важный момент: Регулярно тренироваться с лавинным оборудованием, чтобы в случае чрезвычайной ситуации действия были уверенными и быстрыми.

Эти упражнения помогут спортсменам ски-альпинистам развить навыки, необходимые для безопасного и эффективного передвижения по горной местности.

## ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Этап углубленной специализации совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений учебно-тренировочного занятия является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов занятия.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в занятии должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики.

На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей занимающимися, и

целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта обучающегося. Осуществляется активный соревновательный опыт на учебно-тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами групп совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) являются:

- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности, за счёт планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;

- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

В плане многолетней подготовки предусматривается выполнение функций инструктора, что позволяет обучающемуся ознакомиться с тренерской работой, изучить делопроизводства проведение соревнований, приобрести навык судейства соревнований и получить звания судьи по спорту.

#### Примерный материал для групп ССМ

1. Теоретическая подготовка, тактическая и психологическая подготовка.
2. Практическая подготовка. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижения вариативного навыка и его реализация.

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

Задачи:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;

- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала.
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в соревновательной деятельности. Общая физическая подготовка в подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные).

Повторение упражнений, пройденных в предыдущих группах, со значительным усложнением координации движений, увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, а также достижение взаимосвязи общеразвивающих упражнений со спецификой вида спорта. Теоретические занятия следует проводить в каждом микроцикле.

3. Специальная подготовка. Специально-подготовительные упражнения применяются с целью совершенствования темпо-ритмической структуры отталкивания и техники прыжка на лыжах с трамплина в целом. Содержание занятий по спортивно-технической подготовке включает упражнения, рекомендованные для предыдущих групп подготовки, с акцентов на увеличение амплитуды движений, ритма и интенсивности их выполнения. При этом необходимо широко использовать сопряженный метод воздействия, совершенствуя технические навыки одновременно с воспитанием необходимых для лыжника физических качеств.

С этой целью из рекомендованных ранее упражнений применяются преимущественно те, которые близко сходны с двигательными действиями соответствующих приемов техники лыжника. Дальнейшее совершенствование спортивно-технических навыков предполагает использование современных технических средств – различных тренажеров (подвижная тележка), лыжероллеры.

4. Совершенствование техники и тактики.

Дальнейшее совершенствование элементов техники лыжного хода. Использование средств и применение методов, рекомендованных ранее. Совершенствование техники передвижения коньковым ходом на лыжах.

С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировочный процесс включают участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

### ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности обучающихся, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости обучающихся в условиях частых и ответственных стартов.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности обучающегося, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильных объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований. Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства обучающегося.

#### Примерный материал для групп ВСМ

1. Теоретическая подготовка, тактическая и психологическая подготовка.
2. Практическая подготовка. На этапе высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижения вариативного навыка и его реализация. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока обучающийся стремится к улучшению своих результатов.

Задачи:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала;
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма обучающегося в соревновательной деятельности

### 3. Общая физическая подготовка.

На этапе высшего спортивного мастерства основными средствами ОФП являются: упражнения скоростно-силовой направленности, выполняемые в различных условиях (прыжки через препятствия, многоскоки, упражнения на тренажерах, упражнения с отягощениями); упражнения, направленные на развитие силы и силовой выносливости (упражнения на тренажерах, динамические упражнения с отягощениями 30 –40%, 50 – 60%, 80 – 90% от максимального усилия, статические упражнения и тд); упражнения, направленные на развитие координационных способностей (гимнастические и акробатические упражнения), упражнения, направленные на развитие аэробной производительности, в первую очередь экономичности аэробного механизма энергообеспечения (бег в сочетании с имитацией и ходьбой по пересеченной местности, велокросс, плавание, гребля и т.д.).

### 4. Специальная физическая подготовка.

На этапе высшего спортивного мастерства в подготовке лыжников преобладают специальные тренировочные средства. На летне-осеннем этапе годового цикла прыжковая подготовка квалифицированных лыжников осуществляется на трассах различной сложности с искусственным покрытием, в тренировке широко используются бег по пересеченной местности, лыжероллеры и роликовые коньки, значительный объем работы выполняется с интенсивностью близкой к соревновательной.

На этапе высшего спортивного мастерства существенно увеличивается объем соревновательных нагрузок. Основная гоночная подготовка осуществляется на трассах с большим перепадом высот.

Значительное время уделяется развитию силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса (передвижение на лыжах без палок, передвижение одновременными ходами). Основное внимание уделяется интенсивным тренировкам (на уровне ПАНО, на около соревновательной скорости).

5. Техническая подготовка. Целью технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства является достижение вариативного навыка и его реализация. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства сводятся к следующим:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;
- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) в процессе лыжной гонки;
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

Тренировочный процесс должен быть ориентирован, прежде всего, на достижение индивидуально-оптимального комплекса последовательных движений, включаемых в технике лыжного шага.

Для совершенствования техники передвижения на лыжах в процессе гонки в подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые коньки). С выходом на снег (в процессе

вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У обучающихся, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

#### 4.2. Учебно-тематический план

Знание теоретических основ планирования, управления учебно-тренировочным процессом, умение применять эти знания на практике являются для тренера-преподавателя обязательным.

Таблица № 13

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 вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры 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 умения 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	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)

				спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и Безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	~ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств,

				уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	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.
	Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении

			высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	~ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для 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:	~ 1 200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	~ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревнований деятельности.
Психологическая подготовка	~ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. базовые волевые качества личности. системные волевые качества личности. классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результат специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональные и	~ 200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных

	структурное ядро спорта			соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	~ 600		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в	~ 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.

спортивной деятельности			
Социальные функции спорта	~ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный	~ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>~ 120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.</p>
<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.          Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.          Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств.          Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>	

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Ски-альпинизм - дисциплина альпинизма, сочетающая элементы горных восхождений и катания на лыжах, требующий высокой физической подготовки, выносливости и владения специализированными навыками. Спортивная подготовка в дисциплине "ски-альпинизм" имеет свои особенности, учитывающие специфику горных условий и сложность маршрутов, требующих использования как лыжного, так и альпинистского оборудования.

Основные особенности подготовки:

Многокомпонентная структура тренировочных занятий:

**Лыжная подготовка.** Основное внимание уделяется технике передвижения на лыжах в условиях подъема и спуска по сложным, неподготовленным склонам. Тренировки включают работу на различной местности, как по горнолыжным склонам, так и по открытым горным маршрутам, часто на больших высотах.

**Альпинистская техника.** Помимо лыжной подготовки, обучающиеся изучают технику скалолазания, использования альпинистского снаряжения (кошки, ледорубы, веревки) и методы безопасного передвижения по ледникам и скалам. Также важно развитие навыков ориентирования и работы в связках.

**Физическая подготовка.** Для успешных выступлений в ски-альпинизме необходим высокий уровень общей физической выносливости, силы, скорости и координации. Тренировки включают аэробные и анаэробные нагрузки, работу над развитием мышц, важных для подъема, спуска и переноски снаряжения.

**Подготовка в условиях высокогорья.** Специфика соревнований по ски-альпинизму предполагает участие в условиях высокогорья, что требует адаптации организма к снижению кислорода. Для этого в программу спортивной подготовки включены тренировочные сборы в горных регионах с постепенным увеличением высоты и акклиматизацией к разреженному воздуху.

**Техника безопасности и лавинная подготовка.** Одной из важных составляющих является обучение лавинной безопасности, включая работу с

лавинными датчиками, лопатами и щупами, а также изучение методов предотвращения лавинных инцидентов. Обязательно проводится подготовка по оказанию первой помощи в условиях горной местности и эвакуации пострадавших.

**Тактика и стратегия.** Спортивная подготовка предусматривает изучение тактики передвижения в команде, правильного распределения усилий на длинных дистанциях и оптимального использования снаряжения в зависимости от условий маршрута.

**Психологическая подготовка.** Тренировки также направлены на формирование устойчивости к стрессу, умения принимать быстрые решения в экстремальных ситуациях, развития уверенности и самостоятельности.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет. Подготовленность обучающегося будет лучше, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма обучающегося.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку, и иными условиями предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условие которых являются право пользования соответствующей материально технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие горнолыжной трассы для ски-альпинизма;

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1 144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом ( в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»; Иные условия, в том числе финансового обеспечения спортивной подготовки:

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно,
- обеспечение питанием и проживанием лиц проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование помещений, в которых проходят спортивную подготовку лица, зачисленные в группы спортивной подготовки организации, должно соответствовать таблице.

Таблица № 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Мат гимнастический	штук	10
2.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Пояс утяжелительный	штук	8
4.	Секундомер	штук	1

5.	Скакалка гимнастическая	штук	8
6.	Стенка гимнастическая	штук	8
7.	Турник навесной или стационарный	штук	4
8.	Утяжелители для ног	комплект	8
9.	Утяжелители для рук	комплект	8
10.	Электротреккер	штук	2
11.	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
12.	Вешка для маркировки подъемов вверх на лыжах (зеленая)	штук	100
13.	Вешка для маркировки подъемов вверх пешком (желтая)	штук	50
14.	Вешка для маркировки спусков на лыжах (красная)	штук	100
15.	Вешки для горнолыжного спорта с флагами (красный, синий)	штук	36
16.	Жилет с отягощением	штук	8
17.	Измеритель скорости ветра	штук	1
18.	Камус для ски-альпинизма	комплект	16
19.	Кошки для лыж для ски-альпинизма	пар	8
20.	Крепления для лыж ски-альпинизма	пар	8
21.	Лыжи для ски-альпинизма	пар	8
22.	Лыжные палки для ски-альпинизма	пар	8
23.	Самостраховка для ски-альпинизма	комплект	8
24.	Снегоход в комплекте с приспособлением для прокладки трасс	штук	1
25.	Стойка для хранения лыж	комплект	1
26.	Термометр наружный	штук	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Ботинки для ски-альпинизма	пар	8
2	Каска защитная (шлем альпинистский)	штук	8
3	Рюкзак для ски-альпинизма	штук	8

Таблица 15

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
			Для спортивной дисциплины «ски-альпинизм»								
1.	Камус для ски-альпинизма	пар	на обучающегося			2	1	3	1	4	1
2.	Кошки для альпинизма	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
3.	Крепления для лыж ски-альпинизма	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Лыжи для ски-альпинизма	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Лыжные палки для ски-альпинизма	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

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 «альпинизм», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

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

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Официальный сайт федерации Альпинизма России [Электронный ресурс]

URL: [http:// www.alpfederation.ru/](http://www.alpfederation.ru/)

Официальный сайт Министерства Спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]

URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт международной федерации Альпинизма (ISMF) [Электронный ресурс] URL: <http://www.ismf—ski.org/>

## **ЛИТЕРАТУРА**

1 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм», утвержденный приказом Министерством спорта Российской Федерации от 14 августа 2025 г., № 653

2 Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм», утвержденная приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2023 года N 860.

3. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.09.2022 г. N 2865—р).

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации N 575 от 07.07.2022 г.).

8. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. — Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. — М.: Советский спорт, 2007. — 296 с.: ил.

10. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н. Чесноков. — М.: Физическая культура, 2008. — 146 с.

11. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. — М.: Советский спорт, 2004. 264 с., ил.

12. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. — М.: Советский спорт, 2010. — 340 с.: ил.
13. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. — М.: Советский спорт, 2005. — 232 с.: ил.
14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. — М.: Советский спорт, 2005. — 820 с.: ил.
15. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. М.: «ВНИИФК», 2007. — 199 с.

## Пример программы мероприятия «Веселые старты»

### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

### Цель:

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

### План реализации:

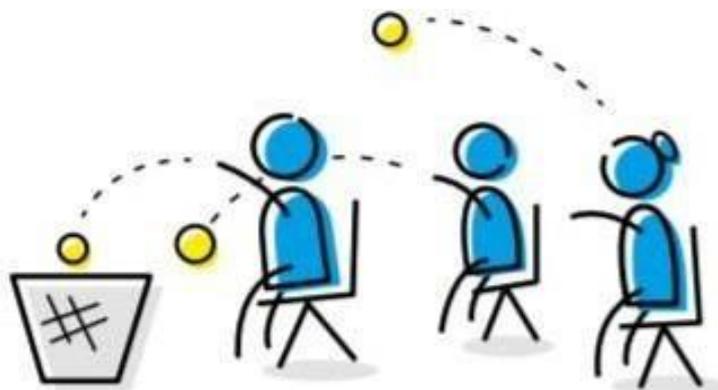
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

### 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

## 2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

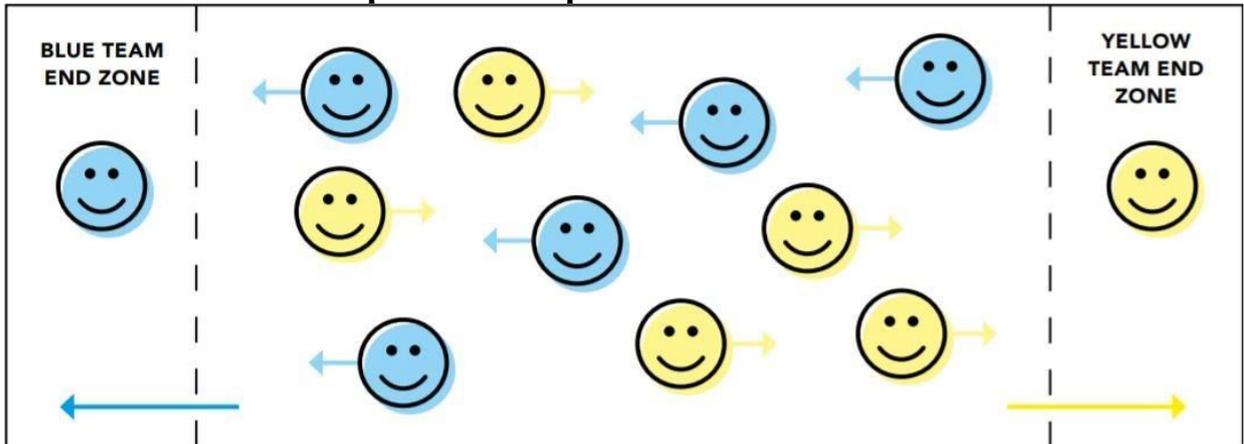
Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

*\* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

## 2.

### Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

### 3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

*\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

#### **4) Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “**Мы за честный спорт!**”.

*Приложение №2*

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

##### **Целевая аудитория:**

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

##### **Цели:**

- ознакомление с Запрещённым списком;

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

### **Обязательные темы:**

1. Принцип строгой ответственности
  - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
  - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
  - отвечает любым двум из трех следующих критериев:  
наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
  - маскирует использование других запрещенных субстанций.
  - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
  - Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
  - list.rusada.ru
  - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
  - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
  - менее строгие стандарты качества;
  - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
  - критерии получения разрешения на ТИ;
  - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);

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

**Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

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

## Программа для родителей (1 уровень)

### Целевая аудитория:

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

### Направлена на:

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

### План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

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

### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

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

Приложение №5

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

#### Целевая аудитория:

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

#### Направлена на:

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

#### План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*

- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)