

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
МОСКОВСКАЯ КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ВОСТОК» ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА  
ГОРОДА МОСКВЫ  
(ГБУ ДО МКСШОР «Восток»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО МКСШОР «Восток»

**И.Т. Куталадзе**



2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»  
(дисциплина - спортивное ориентирование)**

Москва  
2023

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»  
I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 г. № 1084<sup>1</sup> (далее – ФССП) в дисциплине «спортивное ориентирование».

2. 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.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. 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)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г. регистрационный № 71704)

## Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА"

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>1. Гипертонус мышц ("b735"): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия ("b760") или Атетоз ("b765"): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта "спорта лиц с поражением ОДА" (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100"- "b7102"): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные</p>	<p>Академическая гребля: "PR1".</p> <p>Бадминтон: "WH1", "WH2".</p> <p>Баскетбол на колясках: "1.0", "1.5", "2.0", "2.5".</p> <p>Бочча: "BC1", "BC2", "BC3", "BC4".</p> <p>Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: "H1", "H2", "H3", "H4", "T1".</p> <p>Волейбол сидя: "VS1".</p> <p>Горнолыжный спорт: "LW10", "LW11".</p> <p>Гребля на байдарках и каноэ: "KL1", "VL1".</p> <p>Дартс "W1".</p> <p>Конный спорт: "Grade 1", "Grade2".</p> <p>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: "T/F31", "T/F32", "T/F33", "T/F51", "T/F52", "T/F53", "F54", "T71", "T72", "RR1", "RR2", "RR3".</p> <p>Лыжные гонки и биатлон: "LW10", "LW10.5", "LW11", "LW11.5", "LW12".</p> <p>Настольный теннис: "1", "2", "3", "4".</p> <p>Парусный спорт: "1".</p> <p>Пауэрлифтинг: "PO".</p>

		<p>ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	<p>Плавание: "S/SB/SM1", "S/SB/SM2", "S/SB/SM3", "S/SB/SM4".</p> <p>Пулевая стрельба: "SH1-A", "SH1-B", "SH1-C", "SH2-C".</p> <p>Регби на колясках: "0.5", "1.0", "1.5", "2.0", "2.5", "3.0", "3.5".</p> <p>Спортивное ориентирование: "01"- "03".</p> <p>Стеновая стрельба: "SG-S".</p> <p>Стрельба из лука: "W1", "W2".</p> <p>Танцы на колясках: "SC1", "SD1", "L&amp;F1".</p> <p>Теннис на колясках: "Quad Class", "Open Class".</p> <p>Триатлон: "PTWC1", "PTWC2".</p> <p>Фехтование: "Class 1A (Category C)", "Class 1B (Category C)", "Class 2 (Category B)", "Class 3 (Category A)".</p> <p>Шахматы и шашки: "турнир А".</p>
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или)</p>	<p>1. Гипертонус мышц ("b735"): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парез, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия ("b760") или атетоз ("b765"): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p>	<p>Академическая гребля: "PR2".</p> <p>Бадминтон: "SL3".</p> <p>Баскетбол на колясках: "3.0", "3.5", "4.0".</p> <p>Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: "H4", "H5", "T2", "C1", "C2", "C3".</p> <p>Волейбол сидя: "VS1".</p> <p>Горнолыжный спорт: "LW1", "LW2", "LW3", "LW5/7", "LW9-1", "LW12".</p> <p>Гребля на байдарках и каноэ: "KL2", "VL2".</p>

	<p>участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА".</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100"- "b7102"): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и</p>	<p>Дартс "W2".  Конный спорт: "Grade3", "Grade4".  Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: "T/F34-36", "T54", "F55", "F56", "T/F45", "T/F46", "T/F42", "T/F61", "T/F62".  Лыжные гонки и биатлон: "LW2", "LW3", "LW5/7", "LW9", "LW12".  Настольный теннис: "5", "6", "7", "8".  Парусный спорт: "2", "3", "4", "5", "6".  Пауэрлифтинг: "PO".  Плавание: "S/SB/SM5", "S/SB/SM6", "S/SB/SM7", "S/SB/SM8".  Пулевая стрельба: "SH2-B", "SH2-C".  Сноуборд: "SB-LL1", "SB-UL".  Спортивное ориентирование: "O1"- "O3".  Стендовая стрельба: "SG-L".  Стрельба из лука: "W2", "Standing class".  Танцы на колясках: "SC2", "SD2", "L&amp;F2".  Теннис на колясках: "Open Class".  Триатлон: "PTS2", "PTS3".  Фехтование: "Class 2 (Category B)", "Class 3 (Category A)", "Class 4 (Category A)".</p>
--	---	--	---

		выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	Футбол ампутантов: "An Amputee", "Les Autres". Хоккей-следж: "И". Шахматы и шашки: "турнир А".
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц ("b735"): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парепарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия ("b760") или Атетоз ("b765"): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100"- "b7102"): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p>	<p>Академическая гребля: "PR3-PI". Бадминтон: "SL4", "SU5", "SS6". Баскетбол на колясках: "4.0", "5.0". Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: "C4", "C5". Волейбол сидя: "VS2". Горнолыжный спорт: "LW4", "LW6/8", "LW9-2". Гребля на байдарках и каноэ: "KL3", "VL3". Дартс: "ST". Конный спорт: "Grade5". Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: "T/F37-38", "T/F43-44", "T47", "F57", "T/F63", "T/F64". Лыжные гонки и биатлон: "LW4", "LW6", "LW8", "LW9". Настольный теннис: "9", "10". Парусный спорт: "7". Пауэрлифтинг: "PO". Плавание: "S/SB/SM9", "S/SM10"; Пулевая стрельба: "SH2-A". Сноуборд: "SB-LL2", "SB-UL". Спортивное ориентирование: "O4"- "O6".</p>

		<p>6. Разница длины нижних конечностей ("s75000", "s75010", "s75020"): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост ("s730.343", "s750.343", "S760.349"): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	<p>Стендовая стрельба: "SG-U", "SG-L".</p> <p>Стрельба из лука: "Standing class".</p> <p>Теннис на колясках: "Open Class".</p> <p>Триатлон: "PTS4", "PTS5".</p> <p>Фехтование: "Class 3 (Category A)", "Class 4 (Category A)".</p> <p>Футбол ампутантов: "An Amputee", "Les Autres".</p> <p>Хоккей-следж: "И".</p> <p>Шахматы и шашки: "турнир А".</p>
--	--	---	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

"b735", "b760", "b765", "b730", "b7100", "b7101", "b7102", "s720", "s730", "s740", "s750", "s75000", "s75010", "s75020", "s730.343", "s750.343", "s760.349" - коды Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения ("ICF");

"PR1", "PR2", "PR3-PI" - спортивные классы в спортивной дисциплине академическая гребля, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации гребного спорта, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"WH1", "WH2", "SL3", "SL4", "SU5", "SS6" - спортивные классы в спортивной дисциплине бадминтон, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации бадминтона, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"1.0", "1.5", "2.0", "2.5", "3.0", "3.5", "4.0", "5.0" - спортивные классы в спортивной дисциплине баскетбол на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации баскетбола на колясках, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"BC1", "BC2", "BC3", "BC4" - спортивные классы в спортивной дисциплине бочча, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации бочча, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"H1", "H2", "H3", "H4", "T1", "H5", "T2", "C1", "C2", "C3", "C4", "C5" - спортивные классы в спортивных дисциплинах велоспорт-трек и велоспорт-шоссе, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного союза велосипедистов, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"VS1", "VS2" - спортивные классы в спортивной дисциплине волейбол сидя, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации пара волейбола, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"LW10", "LW11", "LW1", "LW2", "LW3", "LW5/7", "LW9-1", "LW12", "LW4", "LW6/8", "LW9-2" - спортивные классы в спортивной дисциплине горнолыжный спорт, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"KL1", "VL1", "KL2", "VL2", "KL3", "VL3" - спортивные классы в спортивной дисциплине гребля на байдарках и каноэ, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации каноэ, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"W1", "W2", "ST" - спортивные классы в спортивной дисциплине дартс, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации дартса, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"Grade1", "Grade2", "Grade3", "Grade4", "Grade5" - спортивные классы в спортивной дисциплине конный спорт, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации конного спорта, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"T/F31", "T/F32", "T/F33", "T/F51", "T/F52", "T/F53", "F54", "T/F34-36", "F55", "F56", "T/F45", "T/F46", "T/F42", "T/F61", "T/F62", "T/F37-38", "T/F43-44", "T47", "F57", "T/F63", "T/F64", "T71", "T72", "RR1", "RR2", "RR3" - спортивные классы в спортивной дисциплине легкая атлетика, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"LW10", "LW10.5", "LW11", "LW11.5", "LW12"; "LW2", "LW3", "LW5/7", "LW9", "LW4", "LW6", "LW8" - спортивные классы в спортивных дисциплинах лыжные гонки и биатлон, установленный в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени-ограничения функциональных возможностей;

"1", "2", "3", "4", "5", "6", "7", "8", "9", "10" - спортивные классы в спортивной дисциплине настольный теннис, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации настольного тенниса, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"1", "2", "3", "4", "5", "6", "7" - спортивные классы в спортивной дисциплине парусный спорт, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации парусного спорта, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"PO" - спортивный класс в спортивной дисциплине пауэрлифтинг, установленный в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющий отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"S/SB/SM1", "S/SB/SM2", "S/SB/SM3", "S/SB/SM4", "S/SB/SM5", "S/SB/SM6", "S/SB/SM7", "S/SB/SM8", "S/SB/SM9", "S/SM10" - спортивные классы в спортивной дисциплине плавание, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"SH1-A", "SH1-B", "SH1-C", "SH2-C", "SH2-B", "SH2-A" - спортивные классы в спортивной дисциплине пулевая стрельба, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"SB-LL2", "SB-UL", "SB-LL1" - спортивные классы в спортивной дисциплине сноуборд, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"0.5", "1.0", "1.5", "2.0", "2.5", "3.0", "3.5" - спортивные классы в спортивной дисциплине регби на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации регби на колясках, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"O1"- "O3", "O4"- "O6" - спортивные классы в спортивной дисциплине спортивное ориентирование, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации спортивного ориентирования, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"SG-S", "SG-L", "SG-U" - спортивные классы в спортивной дисциплине стендовая стрельба, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"W1", "W2", "Standing class" - спортивные классы в спортивной дисциплине стрельба из лука, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации стрельбы из лука, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"SC1", "SD1", "L&F1", "SC2", "SD2", "L&F2" - спортивные классы в спортивной дисциплине танцы на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"Quad Class", "Open Class" - спортивные классы в спортивной дисциплине теннис на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тенниса, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"PTS2", "PTS3", "PTS4", "PTS5", "PTWC1", "PTWC2" - спортивные классы в спортивной дисциплине триатлон, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного союза триатлона, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"Class 1A (Category C)", "Class 1B (Category C)", "Class 2 (Category B)", "Class 3 (Category A)", "Class 4 (Category A)" - спортивные классы в спортивной дисциплине фехтование, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной спортивной

федерации колясочников и ампутантов, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"An Amputee", "Les Autres" - спортивные классы в спортивной дисциплине футбол ампутантов, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации футбола ампутантов, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"ИИ" - спортивный класс в спортивной дисциплине хоккей-следж, установленный в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющий отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"Турнир А" - спортивный класс в спортивных дисциплинах шахматы и шашки, установленный в соответствии с классификационными правилами Международной федерации шахмат для лиц с ограниченными возможностями здоровья, позволяющий отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

## 4. Объем Программы

Этапный норматив	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	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	4,5-6	9-10	9-12	12-15	16-18	16-18	18-20
Общее количество часов в год	234-312	468-520	468-624	624-780	780-936	780-936	936-1040

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

учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные)

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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					

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-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	3	3	3
Отборочные	-	2	3	5
Основные	-	3-6	5-9	7

6. Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины академическая гребля (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-49	30-40	13-20	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	9-10	8-20	12-20	15-25
3.	Техническая подготовка (%)	20-34	16-30	17-34	20-28
4.	Тактическая подготовка (%)	3-7	4-8	4-8	3-7
5.	Психологическая	5-7	5-8	8-9	9-10

	подготовка (%)				
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-5	5-9	7-11	9-15
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-5	5-18	10-25	19-32
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	2-4	3-6	4-8

### 7. Календарный план воспитательной работы

№№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Возраст
<b>На внутришкольном уровне</b>				
1	«Дни открытых дверей» - работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей района в спортивную школу	сентябрь	Тренеры-преподаватели	6-10 лет
2	Организационные мероприятия посвященные началу учебного года	сентябрь	Зам. директора по УСР	6-18 лет
3	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	ЕКП	Ст.тренер-преподаватель	8-18 лет
4	Организация и участие в проведение «Недели безопасности» - встреча учащихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему: «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах», практические занятия с обучающимися на тему: О безопасном поведении детей на дорогах, об охране труда и правилах поведения	В течение года по согласованию	Зам. директора по УСР, Зам. директора по МР, ст. тренер-преподаватель	6-18 лет

	обучающихся ГБУ ДО МКСШОР «Восток»			
5	Проведение новогоднего праздника (по группам)	декабрь		7-18 лет
6	Организация, проведение соревнований различного уровня и участие в них.	В течение года	Ст. тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели	8-18 лет
7	Размещение на сайте ГБУ ДО МКСШОР «Восток» информации о спортивной школе, и достижениях обучающихся.	В течение года	Заместитель директора по МР	
8	«Встреча с выпускниками ГБУ ДО МКСШОР «Восток» (по отделениям)	В течение года	Ст. тренер-преподаватель тренеры-преподаватели	8-18 лет
9	Участие в акции «Физическая культура и спорт -Альтернатива пагубным привычкам»	март	Ст. тренер-преподаватель тренеры-преподаватели	8-18 лет
10	День Победы: акции «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна Победы», беседы, конкурсы.	Апрель-май	Зам. директора по УСР, Ст. тренер-преподаватель тренеры-преподаватели	6-18 лет
11	Спортивные мероприятия «Молодежь за здоровый образ жизни»»	В течение года	Ст. тренер-преподаватель	8-18 лет
12	Спортивные соревнования «Мама, папа, я спортивная семья»	По положению	Ст. тренер-преподаватель тренеры-преподаватели	6-12 лет
13	Конкурс рисунков «Дню матери»	По согласованию	Ст. тренер-преподаватель тренеры-преподаватели	7-10 лет
14	Цикл мероприятий посвященных Победе в ВОВ	май	Зам. директора по УСР, Ст. тренер-преподаватель Тренеры-преподаватели	6-18 лет
На муниципальном уровне				

1	Спортивные мероприятия посвященные «Дню Защиты Детей», эстафеты, конкурсы.	июнь	Ст. тренер-преподаватель	6-10 лет
2	Спортивные мероприятия посвященные «Дню Защитника Отечества»	февраль	Ст. тренер-преподаватель	8-18 лет
3	Спортивные мероприятия посвященные «Дню Народного единства»	ЕКП	Ст. тренер-преподаватель	8-18 лет
4	День памяти воинов-интернационалистов (беседы, соревнования)	ЕКП	Ст. тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели	8-18 лет
<b>На региональном уровне</b>				
1	Участие в городских и Всероссийских спортивных соревнованиях по видам спорта	В течение года	Ст. тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели	12-18 лет

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

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта», Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

	Родительское собрание	«Роль родителей в процесса формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание	«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом при проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая лиц, проходящих спортивную подготовку, к организации тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все

лица, проходящие спортивную подготовку, должны освоить некоторые навыки тренерской работы

и навыки организации и судейства соревнований.

Инструкторская практика предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений:

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Составить конспект и провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Одной из задач Спортивной школы является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, к роли помощников тренера, судей. Лицам до 16-летнего возраста, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по дзюдо, присваивается судейская категория «юный судья».

Решение этой задачи реализуются на тренировочном этапе, и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Лица, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе, должны овладеть принятой в виде спорта терминологией для построения, проведения строевых

и упражнений; применяемых в виде спорта, овладеть основными методами построения и ведения тренировочного занятия: разминка, основная

и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность лиц, проходящих спортивную подготовку, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки

и исправлять их. Занимающиеся должны освоить под руководством тренера проведение разминки, судейство соревнований. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения лиц, проходящих спортивную подготовку, к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать правила судейства по самбо. Основными разделами, для изучения занимающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и

спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

### **III. Система контроля**

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»;

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

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 «спорт лиц с поражением ОДА»;

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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

11.3. 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 «спорт лиц с поражением ОДА»;

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;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

11.4. 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 уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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;

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I, II, III функциональные группы)				
1.	Бег или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Преодоление дистанции 1000 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от поручней коляски	количество раз	максимальное	
5.	Преодолеть подъем в 5-8% на расстоянии 20-75 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
6.	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I, II, III функциональные группы)				
1.	Бег или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	1
2.	Преодоление дистанции 2000 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	1
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре от поручней коляски	количество раз	максимальное	
5.	Преодолеть подъем в 5-8% на расстоянии 75 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	1
6.	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за минимальное время)	количество раз	не менее	1
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин академическая гребля, баскетбол на колясках, бадминтон, бочча, волейбол сидя, горнолыжный спорт, гребля на байдарках и каноэ, дартс, конный спорт, парусный спорт, регби на	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"		

	колясках, сноуборд, спортивное ориентирование, стендовая стрельба, танцы на колясках, теннис на колясках, триатлон, хоккей-следж, футбол ампутантов, шахматы, шашки	
2.	Для спортивных дисциплин биатлон, велоспорт-шоссе, велоспорт-трек, легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, пулевая стрельба, фехтование	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
<b>Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I, II, III функциональные группы)</b>			
1.	Бег или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
2.	Преодоление дистанции 2000 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре от поручней коляски	количество раз	максимальное
5.	Преодолеть подъем в 5-8% на расстоянии 75 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
6.	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
1.	Для спортивных дисциплин академическая гребля, баскетбол на колясках, бадминтон, бочча, волейбол сидя, горнолыжный спорт, гребля на байдарках и каноэ, дартс, конный спорт, парусный спорт, регби на колясках, сноуборд, спортивное ориентирование, стендовая стрельба, танцы на колясках, теннис на		Спортивный разряд "первый спортивный разряд"

	колясках, триатлон, хоккей-следж, футбол ампутантов, шахматы, шашки	
2.	Для спортивных дисциплин биатлон, велоспорт-шоссе, велоспорт-трек, легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, пулевая стрельба, фехтование	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I, II, III функциональные группы)				
1.	Бег или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Преодоление дистанции 2500 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от поручней коляски	количество раз	максимальное	
5.	Преодолеть подъем в 5-8% на расстоянии 75 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
6.	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по Таблице Шульце (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин академическая гребля, баскетбол на колясках, бадминтон, бочча, волейбол сидя, горнолыжный спорт, гребля на байдарках и каноэ, дартс, конный спорт, парусный спорт, регби на колясках, сноуборд, спортивное ориентирование, стендовая стрельба, танцы на колясках, теннис на колясках, триатлон, хоккей-следж, футбол ампутантов, шахматы, шашки	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		
2.	Для спортивных дисциплин биатлон, велоспорт-шоссе, велоспорт-трек,	Спортивное звание "мастер спорта России"		

	<p>легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, пулевая стрельба, фехтование</p>	
--	--	--

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

Требования настоящей программы сформированы с учетом специфики видов спорта и его отдельных дисциплин и направлены:

14.1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;

- формирование двигательных умений и навыков;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- укрепление здоровья.

14.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "спорт лиц с поражением ОДА";

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

14.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

14.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

### 15. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	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 умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 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)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	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	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка

	экипировка по виду спорта			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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	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 соревновательной 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 результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных 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.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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 процесс	$\approx 120$	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.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

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

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА", содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: "спортивное ориентирование" (далее - спортивное ориентирование, основаны на особенностях вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее - функциональная группа), и имеющихся поражений ОДА.

Спортивная подготовка по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА" проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА".

Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА" определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА" и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и (или) тренерского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА" определяется следующая специфика спортивной подготовки:

комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА", проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА".

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

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I, II, III функциональные группы)			
1.	Гимнастическая скамья	штук	2
2.	Доска магнитно-маркерная или меловая (формат 100x120 (150) см)	штук	1
3.	Компас "Картограф"	штук	6
4.	Стол и стулья (складные туристические)	комплект	2
5.	Компьютер (ноутбук)	штук	1
6.	Контрольный пункт стандартный (кол, планка, призма, компостер)	комплект	50
7.	Контрольный пункт тренировочный (призмы стороной 15x15 см)	штук	100
8.	Конус дорожный, малый (для большого тенниса)	штук	30
9.	Конус, дорожный, стандартный	штук	30
10.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6
11.	Маркировочная лента (для ограждения) в рулоне	штук	10
12.	Мяч баскетбольный	штук	1
13.	Мяч волейбольный	штук	1

14	Цветные маркеры и магниты для магнитно-маркерной доски	комплект	2
15	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	2
16	Палатка-тент	штук	3
17	Принтер-сканер	штук	1
18	Проектор/экран	штук	1
19	Секундомеры электронные	штук	6
20	Спортивная карта (рисовка) на 3-4 района	штук	1
21	Активная инвалидная коляска	штук	3
22	Спортивный навигатор	штук	6
23	Оборудование для старта и финиша	комплект	1
24	Табло электронное	штук	1
25	Электронная станция	штук	30
26	Электронный чип	штук	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N 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	
				количес тво	срок эксплу тации (лет)	количес тво	срок эксплу тации (лет)	количес тво	срок эксплу тации (лет)	количес тво	срок эксплу тации (лет)
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I, II, III функциональные группы)											
160.	Камера для колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	1	5	1
161.	Картографический материал	комплек т	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	5	1
162.	Компас	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
163.	Ноутбук	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
164.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
165.	Противопролежневая подушка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
166.	Инвалидное кресло- коляска	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
167.	Фонарь налобный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
168.	Электронный чип	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая 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 спортивное ориентирование (I, II, III функциональные группы)											
1.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
6.	Перчатки или велоперчатки	пар	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	5	1
7.	Плащ (дождевик)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
8.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Сумка-чехол для транспортировки	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

	колес										
11.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
12.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1		1	2	1
14.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту", утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 N 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный N 65904), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) (далее - Приказ N 952н).

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

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Борилкевич В.Л., Зорин А.И.; Михайлов В.А., Ширинян АА. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. СПб.:СпбГУ, 1994.

Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании. Смоленск; СГИФК, 1995.

Ильин ЕЛ. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1983.

Костылев В. Философия спортивного ориентирования. М.:ПДЮТур, 1995.

Огородников С.Б. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.

Огородников Б.И., Кирчо. А.Н., Крохин Л.Л. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. М.: ФиС, 1978.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Тыкул ВЛ. Спорт лиц с поражением ОДА. М.: Просвещение, 1990.

Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮ-Тур,1997.

Васильев Н.Д. Спорт лиц с поражением ОДА. Волгоград, 1983.

Спорт лиц с поражением ОДА для детей и молодежи. Москва, 1990.

Ориентирование на местности. Методическое пособие. Смоленск, 1974.

Спорт лиц с поражением ОДА. Учебно-методическое пособие, 1989.

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

Официальный сайт Всероссийской Федерации спортивного ориентирования.

<http://www.o-sport.ru>

Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс. <http://magma-team.ru>

Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. <http://spo.1september.ru>

Организация деятельности спортивных школ. Электронный ресурс. <http://www.audit-it.ru>

Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях. Электронный ресурс. <http://www.dissercat.com>

Спортивная психофизиология. Электронный ресурс. <http://psysports.ru>

Организация физической культуры и спорта. Чикуров А.И. <http://www.magma-team.ru/chikurov-aleksandr/trenery/chikurov-aleksandr>