

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
ГБУ ДО РК «СШОР»
«18» Апреля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГБУ ДО РК «СШОР»
от «18» Апреля 2023 г. № 01-05/ 32

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА» (дисциплины ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ, БИАТЛОН)

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» по спортивным дисциплинам «лыжные гонки» и «биатлон» в государственном бюджетном учреждении Республики Коми «Спортивная школа олимпийского резерва» (далее – учреждение).

2. Целями Программы является:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 года № 1084 (далее – ФССП).
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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)	Функциональные группы*	Наполняемость (человек)
-----------------------------	--	--	------------------------	-------------------------

Для спортивной дисциплины биатлон				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6-12
			II	4-8
			I	3-6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	III	4-8
			II	3-6
			I	2-4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	2-4
			II	2-4
			I	1-2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1-2
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины лыжные гонки				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6-12
			II	4-8
			I	3-6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	III	4-8
			II	3-6
			I	2-4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	2-4
			II	2-4
			I	1-2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1-2
			II	
			I	

Функциональные группы*

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	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). 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). 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. 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 ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).	Академическая гребля: «PR1». Бадминтон: «WH1», «WH2». Баскетбол на колясках: «1.0», «1.5», «2.0», «2.5». Бочча: «BC1», «BC2», «BC3», «BC4». Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: «H1», «H2», «H3», «H4», «T1». Волейбол сидя: «VS1». Горнолыжный спорт: «LW10», «LW11». Гребля на байдарках и каноэ: «KL1», «VL1». Дартс «W1». Конный спорт: «Grade1», «Grade2». 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». Лыжные гонки и биатлон: «LW10», «LW10.5», «LW11», «LW11.5», «LW12». Настольный теннис: «1», «2», «3», «4». Парусный спорт: «1». Пауэрлифтинг: «PO». Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4». Пулевая стрельба: «SH1-A», «SH1-

		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.	В», «SH1-C», «SH2-C». Регби на колясках: «0.5», «1.0», «1.5», «2.0», «2.5», «3.0», «3.5». Спортивное ориентирование: «O1»-«O3». Стендовая стрельба: «SG-S». Стрельба из лука: «W1», «W2». Танцы на колясках: «SC1», «SD1», «L&F1». Теннис на колясках: «Quad Class», «Open Class». Триатлон: «PTWC1», «PTWC2». Фехтование: «Class 1A (Category C)», «Class 1B (Category C)», «Class 2 (Category B)», «Class 3 (Category A)». Шахматы и шашки: «турнир А».
II	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) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез); 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). 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	Академическая гребля: «PR2». Бадминтон: «SL3». Баскетбол на колясках: «3.0», «3.5», «4.0». Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: «H4», «H5», «T2», «C1», «C2», «C3». Волейбол сидя: «VS1». Горнолыжный спорт: «LW1», «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9-1», «LW12». Гребля на байдарках и каноэ: «KL2», «VL2». 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»,

		вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». 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). 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 выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	«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&F2». Теннис на колясках: «Open Class». Триатлон: «PTS2», «PTS3». Фехтование: «Class 2 (Category B)», «Class 3 (Category A)», «Class 4 (Category A)». Футбол ампутов: «An Amputee», «Les Autres». Хоккей-следж: «IH». Шахматы и шашки: «турнир А».
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая	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».

		детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 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. 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. 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см. 7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.	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». Стендовая стрельба: «SG-U», «SG-L». Стрельба из лука: «Standing class». Теннис на колясках: «Open Class». Триатлон: «PTS4», «PTS5». Фехтование: «Class 3 (Category A)», «Class 4 (Category A)». Футбол ампутов: «An Amputee», «Les Autres». Хоккей-следж: «IH». Шахматы и шашки: «турнир А».
--	--	---	--

2. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани яспортивного мастерства		Этап высшег о спорти вного мастер ства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	до года	свыше года	
Для спортивной дисциплины биатлон							
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-18	14-21	16-24	18-26
Общее количество часов в год	208-312	312-416	416-520	520-936	728-1092	832-1248	936-1352
Для спортивной дисциплины лыжные гонки							
Количество часов в неделю	4-6	5-8	8-10	10-18	14-21	16-24	18-26
Общее количество часов в год	208-312	312-416	416-520	520-936	728-1092	832-1248	936-1352

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

3.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

3.2. 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 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
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-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

3.3. Спортивные соревнования

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 «спорт лиц с поражением ОДА»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина – лыжные гонки, биатлон)

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
Для спортивной дисциплины биатлон (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	1	1	2	2
Основные	-	1	2	3
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2

3.4. Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

4. Годовой учебно-тренировочный план (дисциплина – биатлон)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет	до года	свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	8-10	10-18	14-21	16-24	18-26
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		III – 6-12 II – 4-8 I – 3-6		III – 4-8 II – 3-6 I – 2-4		III – 2-4 II – 2-4 I – 1-2		1-2
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-48		21-22		17-24		15-21
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-23		24-27		26-30		26-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4		1-4		3-7		6-10
4.	Техническая подготовка (%)	15-20		24-29		24-30		20-24
5.	Тактическая подготовка (%)	1-3		4-6		6-8		8-10
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2		1-3		3-4		3-5
7.	Психологическая подготовка (%)	0-2		0-2		1-3		1-3
8.	Инструкторская и судейская практика	0-2		0-4		0-6		0-8
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контроль и тестирование	1-3		2-5		4-6		4-8
Общее количество часов в год		208-312	312-416	416-520	520-936	728-1092	832-1248	936-1352

Годовой учебно-тренировочный план (дисциплина – лыжные гонки)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	до года	свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	5-8	8-10	10-18	14-21	16-24	18-26
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		III – 6-12 II – 4-8 I – 3-6		III – 4-8 II – 3-6 I – 2-4		III – 2-4 II – 2-4 I – 1-2		1-2
		1.	Общая физическая подготовка (%)	40-48		27-31		18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	21-23		24-26		26-30		26-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4		1-4		3-7		6-10
4.	Техническая подготовка (%)	16-20		24-28		24-30		20-24
5.	Тактическая подготовка (%)	1-4		4-6		6-8		8-10
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2		1-2		1-4		3-5
7.	Психологическая подготовка (%)	0-2		0-2		1-3		1-3
8.	Инструкторская и судейская практика	0-2		0-4		0-6		0-8
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контроль и тестирование	1-3		2-5		4-6		4-8
Общее количество часов в год		208-312	260-416	416-520	520-936	728-1092	832-1248	936-1352

5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе	
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая	

		активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	
	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	

3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	23 февраля – День защитника Отечества	
		12 апреля – День космонавтики	
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	
		4 ноября – День народного единства	
		9 декабря – День Героев Отечества	
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	

2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	Патриотическое воспитание	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам –героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

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 РАСА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

		антидопинговой культуры»		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

7. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить спортсменов к деятельности в качестве судьи и инструктора по виду спорта биатлон.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет

Спортсмены должны:

- овладеть принятой в лыжных гонках терминологией, командами и построениями группы, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений со спортивным инвентарём;
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;
- уметь замечать и исправлять ошибки, допускаемые другими спортсменами, в техники передвижения на лыжах и лыжероллерах;

Судейская практика осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах – в роли контролёра на дистанции, в роли судьи на штрафном кругу.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет

Спортсмены должны:

- уметь составлять план-конспект учебно-тренировочных занятий по отдельным видам подготовки УТГ до 2-х лет обучения;
- проводить отдельные части занятия по обучению различными способами передвижения на лыжах и лыжероллерах (по заданию тренера);
- уметь выделить наиболее грубые ошибки в технике передвижения на лыжах и лыжероллерах и показать подводящие упражнения для их исправления.

Практика судейства соревнований: в роли судьи на штрафном круге; в роли помощника судьи на финише; в роли помощника начальника трассы.

Уметь выбрать и подготовить места для проведения занятий по лыжным гонкам. Провести инструктаж по технике безопасности.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Спортсмены должны уметь:

- самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки;
- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;
- уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки при занятиях на лыжах или лыжероллерах (по заданию тренера);
- уметь составлять положение о соревнованиях по лыжным гонкам;

Практика судейства районных и городских соревнований по лыжным гонкам: в роли заместителя главного судьи; в роли главного секретаря; в роли начальника трассы.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у спортсменов устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в виде спорта лыжные гонки;
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с лыжниками массовых разрядов;
4. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста и физической подготовленности спортсменов;
5. Приобрести опыт организации и судейства соревнований по лыжным гонкам.

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

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных лыжников-гонщиков. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в учебно-тренировочном процессе зависит его эффективность. Восстановительные средства и мероприятия выбираются в соответствии с возрастом, квалификацией спортсмена, а также исходя из материально-технических возможностей спортивных школ.

Средства восстановления подразделяются на:

1. Педагогические

1.1. Рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов.

1.2. Построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

1.3. Планирование тренировок в условиях среднегорья, высокогорья.

1.4. Использование специализированных приборов и оборудования, позволяющих полнее раскрыть функциональные возможности спортсмена, превзойти ранее достигнутые уровни проявления двигательных качеств.

2. *Гигиенические.* К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

3. *Медико-биологические средства восстановления* включают в себя:

3.1. Правильную оценку и учёт состояния здоровья;

3.2. Информацию о текущем функциональном состоянии;

3.3. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности;

3.4. Использование комплекса фармакологических средств с учётом требований антидопингового контроля (исключая запрещенные);

3.5. Использование среднегорья, климатотерапии, санаторно-курортных методов и др.

4. *Психологические.* Применяют различные приёмы воздействия на организм спортсмена через психическую сферу – психогигиена, психопрофилактика, психотерапия. Перечисленные приёмы носят сугубо индивидуальный характер. Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно-психической напряжённости, психической угнетённости, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

К психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка и её модификации – психорегулирующая тренировка, внушённый сон-отдых, самовнушения, видеопсихологическое воздействие и др.

Психорегулирующая тренировка основана на регуляции психологического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия спортсмена на функции своего организма посредством слова.

Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма спортсмена и ускорение восстановительных процессов. Занятия должны проводиться специалистом, хорошо знающим психологию и психотерапию.

Существенное влияние на скорость протекания процессов восстановления между тяжёлыми тренировками, между комплексами тренировочных упражнений в отдельных занятиях, а также между стартами в условиях соревнований оказывает внушённый сон-отдых. Использование данного мероприятия в тренировочном процессе позволяет увеличить объём выполненной работы.

При необходимости быстрого восстановления сил в случае переутомления часто прибегают к помощи гипнотического внушения: в ряде случаев оно является наиболее действенным, а иногда и единственным способом ускорения снижения явлений переутомления и перенапряжения.

5. Фармакологические

При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, рекомендуется проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма спортсмена витаминами. В течении 5-7 дней спортсмены дополнительно ежедневно получают по 4-5 штук поливитаминного драже.

Суточная потребность спортсменов в витаминах, мг

Возрастные группы, лет	В₁	В₂	В₆	РР	С
11-13	1,7	2,8	2,0	25,0	100
14-17	1,9	3,4	2,2	30,0	110
18-25	3,0	3,0	2,5	30,0	150-200

Суточная потребность в минеральных элементах, г

Группа спортсменов	Фосфор	Кальций	Магний	Калий	Железо	Хлористый натрий
Юноши (14-17)лет	3,0	1,6	0,3	3,0	10,0	10,0-15,0
Взрослые	4,0	2,0	0,8	5,0	20,0	20,0-25,0

При выполнении физических нагрузок происходят значительные сдвиги в минеральном обмене организма, что и определяет повышенную потребность в некоторых минеральных веществах: фосфор, кальций, магний, калий, натрий и железо.

6. Физиотерапевтические

6.1. Электропроцедуры – применение постоянных и переменных токов различной частоты. Под влиянием постоянного тока происходит расширение капилляров тканей, улучшается кровоснабжение тканей и органов, что способствует быстрейшему выводу из тканей продуктов распада и доставки кислорода и питательных веществ. Постоянный ток оказывает значительное влияние на функциональное состояние периферической и центральной нервной систем.

6.2. Электросон – применение импульсного тока низкой частоты и малой силы. Данный метод снимает эмоциональное напряжение, утомление, нормализует рефлекторные процессы и вегетативные функции организма.

6.3. Виброванна – может оказывать как возбуждающее действие, так и седативное. При применении данного метода необходим индивидуальный подход.

6.4. Аэроионизация – искусственное насыщение воздуха ионами отрицательного заряда, которые способствуют лучшему усвоению кислорода тканями организма, ускорению обменных процессов, снижению усталости.

6.5. Электростимуляция – электрическое воздействие на биологически активные точки, что повышает защитные свойства организма, оказывает нормализующее действие на тонус мышц, снимает утомление и боль.

6.6. Ультразвук – оказывает на организм спортсмена физико-химическое и слабое тепловое действие. Ультразвук усиливает окислительно-восстановительные процессы в тканях, способствует повышению болеутоляющего воздействия.

6.7. Световое облучение – применение инфракрасных и ультрафиолетовых лучей. Физиологическое действие инфракрасных лучей основано на их тепловом эффекте, что влияет на усиление кровообращения и улучшения питания тканей.

Применение ультрафиолетовых лучей способствует улучшению процессов восстановления.

К эффективным средствам повышения или восстановления работоспособности перед повторной или двухразовой тренировкой следует отнести парную баню в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды не выше +12-15°C). При длительности перерывов между тренировками свыше 12-16 часов рекомендуются парная баня и душ (ванна) с температурой около +36-37 °C.

Контрастный душ в течение 5-7 мин также может стать простым средством восстановления в процессе тренировки при следующей методике применения: 1 минута подаётся горячая вода (+37-38 °C), затем 5-10 секунд – холодная (+12-15 °C) и т.д.

7. *Применение массажа.* Восстановительный массаж применяется с целью снятия утомления. При двухразовых тренировочных занятиях вначале проводится вибрационный (низкочастотный) восстановительный массаж 10-15 мин (после первой тренировки), а затем – ручной восстановительный массаж 30-45 мин (после второй тренировки). Если нет вибрационного аппарата, то проводится ручной массаж спустя 1-2 часа после первой тренировки.

После соревнований восстановительный массаж применяется спустя 24 часа после окончания. Осуществляется щадящий массаж, т.к. мышцы в это время очень чувствительны к различным механическим раздражениям.

Вибрационный (низкочастотный) массаж проводится специальными аппаратами (вибраторами), применяется спустя 30-60 мин после тренировки и длится 15-20 мин.

Предварительный (мобилизационный) массаж проводится с разогревающими мазями за 30-40 мин до соревнований и длится 10-20 мин. Используют следующие приёмы: поглаживание, неглубокое разминание, вибрацию.

Реабилитационный массаж применяется после травм и заболеваний. Задача массажа – повысить уровень функционального состояния спортсмена, тонус мышц. Массаж продолжается 10-15 мин.

Гидромассаж включает в себя подводный массаж водяной струёй под высоким давлением. Спортсмен погружается в ванну с температурой воды +37-38 °C и в течение 5 мин отдыхает. Затем струёй воды (давление 3-4 атм) массируются конечности, а далее – туловище и область живота (давление 1,0-1,5 атм). Массаж области сердца и половых органов исключается.

Спортивный массаж у женщин имеет свои особенности. В дни, предшествующие менструации, сокращается продолжительность массажа до 20 мин, противопоказан массаж живота. Спустя 1-2 дня после окончания цикла длительность сеанса постепенно возрастает до 35-40 мин. У женщин не массируются молочные железы.

Средства восстановительных мероприятий можно систематизировать и представить в виде таблицы 33.

Система восстановительных мероприятий

Методы восстановления	Во время тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня*	В микроцикле**
Педагогические методы управления	- Интервал отдыха - Подбор упражнений на восстановление - Вариативность средств - Психомоторная тренировка - Психологические беседы - Использование психологических приемов во время соревнований	- Время отдыха между занятиями - Сон - Аутотренинг - Ландшафтотерапия (прогулки по местности) - Использование одежды по погоде - Купание в ванне с морской водой, в озере, речке	- Время отдыха между занятиями - Сон - Аутотренинг - Ландшафтотерапия (прогулки по местности) - Использование одежды по погоде - Купание в ванне с морской водой, в озере, речке - Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)	- Чередование нагрузки и отдыха - Сеансы психотерапии - Учет индивидуальных потребностей - Купание в ванне с морской водой, в озере, речке - Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)
Физиотерапевтические методы	- Вибромассаж - Тонизирующий массаж - Восстановительный массаж - Самомассаж - Электростимуляция - Биомеханическая стимуляция мышц	- Восстановительный массаж - Тонизирующий массаж - Электросон - Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. - Аэроионизация воздуха - Все виды душа - Сауна - Баня с веником - Общий массаж - Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	- Восстановительный массаж - Тонизирующий массаж - Электросон - Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. - Аэроионизация воздуха - Все виды душа - Сауна - Баня с веником - Общий массаж - Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	- Сауна - Баня с веником - Общий массаж - Ультрафиолетовое облучение - Массаж с растирками, согревающими мазями - Физиотерапевтические процедуры по назначению врача
Питание	- Специальные напитки - Специальное питание - Отвар содержащий белки (бульоны)	- Углеводное насыщение (укол, капельница) - Углеводное питание и напитки	- Питание соразмерно нагрузке - Кислородный коктейль с прополисом - Белковое питание	- Медикаментозные средства - Прием витаминов по индивидуальной схеме

* В течение дня должны занимать 2 часа.

** В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней.

III. Система контроля

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

3.1.1. 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;

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

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «велоспорт - трек», «велоспорт - шоссе», «волейбол сидя» (I, II, III функциональные группы), «горнолыжный спорт», «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы), «регби на колясках» (I функциональная группа), «стендовая стрельба», (I, II, III функциональные группы), «стрельба из лука» (I, II, III функциональные группы);

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.1.2. 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, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.1.3. 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;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства; проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.1.4. 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 их нарушений;

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

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

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;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

Нормативы общей физической подготовки 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	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины биатлон (I, II функциональные группы)				
1.	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Бег на коляске 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя. Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя или сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в	количество раз	не менее	
			1	

	координации, на максимальное расстояние)		
Для спортивной дисциплины биатлон – II, III (функциональные группы)			
1.	Челночный бег 3х10 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
2.	Бег на 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее 3
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
6.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола (1 кг) вперед, затем назад (в координации) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II функциональные группы)			
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
2.	Бег на колясках 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное
4.	И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	мин	не менее 1
5.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации)	количество раз	максимальное
6.	Бег на колясках 30 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (II, III функциональные группы)			
1.	Челночный бег 3х10 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
2.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	И.П. – стоя. Прыжок вверх с места (в координации, на максимальную высоту)	количество раз	не менее

**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 биатлон (I, II функциональные группы)				
1.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Бег на колясках 400 м	мин	не более 2	
3.	И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора	мин	не менее 2	
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
5.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее 5	
6.	Обязательная техническая программа (прохождение огневого рубежа (за минимальное время), оценка техники ведения стрельбы, учет количества пораженных мишеней)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины биатлон (II, III функциональные группы)				
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0	
2.	Бег на 400 м	мин, с	не более 2.0	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3	
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее 5	
5.	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	не менее 5	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
7.	И.П. – стоя. Прыжок вверх с места (на максимальную высоту)	количество раз	не менее 1	
8.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед, затем назад в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
9.	Прохождение огневого рубежа (за минимальное время), оценка техники ведения стрельбы, учет количества пораженных мишеней	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II функциональные группы)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 15,0	

2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на колясках 400 м	мин, с	не более	
			2.0	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее	
			5	
5.	И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора	мин	не менее	
			2	
6.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
7.	Передвижение на лыжах или лыжероллерах с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			13,6	13,8
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	
4.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			2.0	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	3
6.	И.П. – стоя. Приседание с весом 10 кг	количество раз	не менее	
			3	3
7.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			5	5
8.	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			5	5
9.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
10.	И.П. – стоя. Прыжок вверх с места (на максимальную высоту)	количество раз	не менее	
			1	
11.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед и назад в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
12.	Передвижение на лыжах или лыжероллерах классическим и коньковым стилем	без учета времени		
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

**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	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины биатлон (I, II функциональные группы)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			13,0	13,0
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 15 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на колясках 800 м	мин, с	не более	
			4.0	
4.	И.П. – сидя на скамейке. Бросок медицинбола весом 1 кг из-за головы вперед (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее	
			10	
6.	Прохождение огневого рубежа на время, оценка техники ведения стрельбы, учет количества пораженных мишеней	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины биатлон (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	
2.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			6.0	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			10	
5.	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			10	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
7.	И.П. – стоя. Прыжок вверх с места (на максимальную высоту)	количество раз	не менее	
			1	
8.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед, затем назад в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
9.	И.П. – стоя. Приседание с весом 15 кг	количество раз	не менее	
			10	
10.	Прохождение огневого рубежа на время, оценка техники ведения стрельбы, учет количества пораженных мишеней	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II функциональные группы)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			15,0	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 15 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на колясках 600 м	мин	не более	

			5
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее 5
5.	И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора	мин	не менее 3
6.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
7.	Передвижение на лыжах или лыжероллерах с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (II, III функциональные группы)			
1.	Бег на 60 м	с	не более 12,6 13,0
2.	Бег на 800 м	мин, с	не более 4.0
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 9 -
4.	И.П. – стоя. Приседание с весом 15 кг	количество раз	не менее 10
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее 10
6.	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	не менее 10
7.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
8.	И.П. – стоя. Прыжок вверх с места (на максимальную высоту)	количество раз	не менее 1
9.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед и назад в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
10.	Передвижение на лыжах или лыжероллерах классическим и коньковым стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1
Уровень спортивной квалификации			
1.	Для спортивных дисциплин «биатлон», «лыжные гонки»	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины биатлон (I, II функциональные группы)				
1.	Бег на колясках 100 м	с	не более	
			25,0	
2.	Бег на колясках 200 м	с	не более	
			55,0	
3.	Бег на колясках 800 м	мин, с	не более	

			4.0
4.	И.П. – сидя на скамейке. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы вперед (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее 12
6.	Прохождение огневого рубежа на время, оценка техники ведения стрельбы, учет количества пораженных мишеней	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины биатлон (II, III функциональные группы)			
1.	Бег на 60 м	с	не более 10,0 11,0
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 6.30 7.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12 10
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее 15 15
5.	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	не менее 15 15
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
7.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 5 кг вперед, в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
8.	И.П. – стоя. Приседание с весом 15 кг	количество раз	не менее 15 -
9.	И.П. – стоя. Приседание с весом 10 кг	количество раз	не менее - 15
10.	Прохождение огневого рубежа на время, оценка техники ведения стрельбы, учет количества пораженных мишеней	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II функциональные группы)			
1.	Бег на колясках 100 м	с	не более 25,0
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 20 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	Бег на колясках 800 м	мин	не более 4
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее 12
5.	Передвижение на лыжах или лыжероллерах с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (II, III функциональные группы)			
1.	Бег на 60 м	с	не более 10,0 11,0
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 6.30 7.30
3.	Подтягивание из виса на высокой	количество	не менее

	перекладине	раз	12	10
4.	И.П. – стоя. Приседание с весом 15 кг	количество раз	не менее 15	-
5.	И.П. – стоя. Приседание с весом 10 кг	количество раз	не менее -	15
6.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее 15	
7.	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	не менее 15	
8.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
9.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 5 кг вперед и назад (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
10.	Передвижение на лыжах или лыжероллерах классическим и коньковым стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин «биатлон», «лыжные гонки»	Спортивное звание «мастер спорта России»		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения применяются в целях организации спортсменов, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

2. Общеразвивающие упражнения. Эти упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие спортсменов: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания.

2.1 Упражнения без предметов и с предметами

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз – прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине – поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения

туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

3. Упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места, тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

4. Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды – бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

5. Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, лыжи, гребля, туризм, спортивные игры.

6. Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания.

7. Упражнения на гибкость и на растягивание: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз-назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя – вперед, назад и в стороны.

Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх-назад и ног назад.

8. Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками.

Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

9. Другие виды спорта

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы, прыжки в высоту, длину, тройные. Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 300 до 1000 м, направленная на развитие общей выносливости.

Кроссовый бег в большом объеме с учетом только времени пробежки, но не длины дистанции. Начинать бег можно с одной минуты и довести до 60 минут, а затем и до двух часов.

Гимнастика: подтягивания на перекладине, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук на скорость, поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты, лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног.

Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр – баскетбол, волейбол, футбол и другие. Участие в товарищеских встречах.

Подвижные игры: эстафеты с мячом, с обручами, эстафеты пригибным шагом, «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т. д.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности (в лес, парк) и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

Техническая подготовка

Группы начальной подготовки. При занятиях на лыжах с юными лыжниками целесообразно начинать с разучивания классических способов передвижения.

На первоначальном этапе лыжной подготовки необходимо использовать упражнения для овладения лыжным инвентарём как спортивным снарядом, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

Первые занятия проводятся не далеко от базы, используются ближайший стадион, сквер, территория двора школы.

Подготовительные упражнения в бесснежный период:

Упр. 1. Принять исходное положение (и.п.) – стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

Упр. 2. И. п. как в упр. 1. Задача – маховые движения руками вперёд-назад. Не допускать сильно выраженных вертикальных покачиваний туловищем.

Упр. 3. И. п. туловище наклонено почти горизонтально площади опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены в низ. Задача – продвигаться вперёд мелкими шагами. Цель упражнения – научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 3-4 раза по 10-25 м.

Упр. 4. И. п. – стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача – имитация махового выпады ногой и тазом вперёд с возвращением в и.п. Цель упражнения – научить правильному движению таза в момент выноса вперёд маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 м.

Упр. 5. И. п. – стоя правой (левой) ногой на возвышении 15-20 см (ступенька, бревно, бугор), принять позу начала одноопорного скольжения. Задача – имитация стопой завершения отталкивания ногой. Цель упражнения – энергично выпрямляя стопу правой (левой) ноги, перенести центр тяжести на левую (правую) ногу, после чего вернуться в и. п. Повторить упражнение 5-8 раз каждой ногой.

Упр. 6. И. п. – зайти в воду до уровня воды чуть выше коленей. Задача – энергичная ходьба в воде. Цель упражнения – выполнять махи выпрямленной ногой.

Упр. 7. И. п. – стойка лыжника (упр. 1). Задача – мелкими шагами продвигаться вперёд с выносом рук вперёд и обозначения отталкивания палками. Повторить 5-10 раз по 20-30 м.

Упр. 8. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5°).

Упр. 9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Подготовительные упражнения на снегу на месте:

- надевание и снятие лыж;
- поочерёдное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании ног в колене (с опорой на палки и без опоры);

- поднимание и опускание поочерёдно то правой, то левой лыжи на месте (с опорой на палки и без опоры);
- поочерёдное поднимание согнутой ноги вперёд с расположением лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой на палки и без опоры);
- прыжки на лыжах на месте;
- прыжки на лыжах на месте с поворотами (в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры);
- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и наклонив туловище, попеременные махи руками вперёд (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- небольшой выпад вперёд правой, а затем левой ногой;
- передвижение приставными шагами в стороны;
- передвижение приставными прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге;
- повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж;
- садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;
- быстро и правильно вставать.

При выполнении упражнений постепенно увеличивают количество повторений и темп.

Рекомендуется использовать игровые формы этих упражнений, например:

- сделай пружинку – многократное сгибание и разгибание ног;
- изобрази зайчика – прыжки-подскоки на двух лыжах;
- сделай аиста – поднять повыше согнутую ногу и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально;
- покажи маятник – поочерёдное поднимание лыж и маховые движения ногой вперёд-назад;
- нарисуй гармошку – переступание в сторону поочерёдно носками и пятками лыж.

Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок:

- ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;
- ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения; ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;
- скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;
- лыжный самокат – продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счёт многократного отталкивания другой.

Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках:

- ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;
- бег на лыжах по кругу, восьмёркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);
- прокладывание лыжни по рыхлому снегу;
- переход с одной параллельно идущей лыжни на другую;
- игры и игровые занятия на равнинной местности;
- бег на перегонки без палок;
- эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определённом месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);

- соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

Указанные упражнения на снегу целесообразно сочетать с прогулками по равнинной местности.

Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона):

- спуски в основной, высокой, низкой стойках;
- то же после разбега;
- спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;
- спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;
- одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;
- спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперёд то правую, то левую ногу;
- спуски в положении шага;
- подпрыгивание во время спуска;
- то же, но, подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж;
- спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;
- спуски с переходом с раскатанного склона на целину и на оборот;
- спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;
- спуски без палок с различным положением рук;
- спуски с различным положением головы (голова повернута в лево, вправо, вверх);
- спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);
- спуски с проездом в ворота различного размера и формы;
- спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

Указанные упражнения проводятся с целью овладения устойчивостью, в значительной степени способствуют овладению техникой лыжных ходов. Они могут применяться не только в группах начальной подготовки, но и с успехом быть использованы при совершенствовании техники спортсменами старших возрастных групп. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены за счёт изменения исходного положения, выбора более крутых склонов.

Здесь же спортсмены знакомятся с подъёмами в гору способами «полуёлочка», «ёлочка», «лесенка», подъём зигзагом с поворотом переступанием.

После овладения указанным комплексом упражнений на равнине и небольшим склоне занимающиеся приобретают уверенность и устойчивость при скольжении, что необходимо для дальнейшего обучения более сложным способам передвижения на лыжах.

Рекомендуется проведение соревнований на технику прохождения отдельных участков специально подготовленной лыжни: подъёмов, спусков, поворотов, равнинных участков.

Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами.

В соответствии с принятой терминологией коньковые лыжные ходы в зависимости работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую классификацию:

- одновременный полуконьковый ход;
- одновременный двухшажный коньковый ход;

- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двухшажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками.

Тренировочные группы. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее, в более сложных условиях.

Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее.

Способы поворотов на месте прыжком с опорой на палки и без опоры.

Способы лыжных ходов – попеременный двухшажный, одновременный безшажный, одновременно одношажный.

Способы подъёмов: попеременный двухшажный ход (ступающий и скользящий), «полуёлочка», «ёлочка», «лесенка».

Способы спусков: в основной, низкой и высокой стойках (с узким и широким ведением лыж).

Способы преодоления неровностей (преодоление бугра, впадины, уступа).

Способы торможения: плугом, упором, соскальзыванием, палками, падением.

Способы поворотов в движении на лыжах: переступание, поворот упором, плугом, поворот на параллельных лыжах.

Выполнение указанных упражнений с винтовкой за плечами.

Обучение и тренировка в слаломе на малых трассах (желательно на коротких лыжах от 60 до 130 см).

Упражнения для обучения коньковым способам передвижения

Обучение полуконьковому ходу. Подводящие и имитационные упражнения в бесснежный период.

Упр. 1. И. п. – полуприсед. Задача – ходьба в полуприседе на равнине и в подъёмы различной крутизны.

Упр. 2. И. п. – полуприсед. Задача – ходьба в полуприседе вперёд – в сторону под углом 45° по равнине и в подъёмы различной крутизны.

Упр. 3. И. п. – полуприсед. Задача – прыжки в длину на обеих ногах (вперёд, назад, вправо, влево). То же вверх с поворотом на 180 и 360°.

Упр. 4. И. п. – полуприсед. Задача – многократные прыжки на обеих ногах вперёд («лягушка»); из стороны в сторону.

Упр. 5. И. п. – вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища. Задача – многоскоки с ног на ногу (тройной, 5-скок, 10-скок) – 50-100 м. При выполнении многоскоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.

Упр. 6. И. п. – полуприсед. Задача – смещаясь вперёд, как можно позже «подставить» маховую ногу (например, правую) под «падающее» туловище. Цель упражнения – выпрямить левую ногу (толчковую) до конца, стараясь как можно позже оторвать её от опоры.

Упр. 7. Ходьба в полуприседе с амортизатором, закреплённым за пояс или за плечи. Партнёр идёт сзади, удерживая выполняющего упражнение.

Упр. 8. Ходьба в полуприседе в максимальном темпе с развёрнутыми носками стоп наружу.

Упр. 9. Прыжки левым боком в подъём из положения полуприседа, акцентируя отталкивание правой ногой. То же самое правым боком, отталкиваясь левой ногой.

Упр. 10. передвижение на самокате, отталкиваясь то правой, то левой ногой, при этом ставя стопу под углом по направлению движения.

Для проведения занятий зимой выбирается закрытая площадка с уклоном 1-3°. Площадка должна быть ровной и хорошо укатанной. Кроме того, выбирается ровный, хорошо утрамбованный, пологий склон. Используются следующие упражнения.

1. Поворот переступанием на площадке после небольшого спуска с горы.
2. Поворот переступанием (на равнине) при движении по кругу, вначале в одну сторону, затем в другую.
3. То же но, двигаясь по «восьмёрке».
4. Поочерёдное отталкивание ногами внутренним ребром скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (расстояние между лыжами 50-60 см).
5. То же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела.
6. То же, но с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыжи под углом до 24° в направлении движения.
7. Подъём «ёлочкой» с энергичным отталкиванием внутренним ребром лыжи.
8. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклон 2-3°.
9. То же на равнине.
10. То же в подъём 2-3°.

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

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

Педагогические задачи технической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

1. совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлониста;
2. обеспечение максимальной работоспособности двигательной и вегетативной функции, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.);
3. эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе гонки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые коньки, лыжи).

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, состояние лыжни и микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У лыжников, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувство ритма, чувство

развиваемых усилий, чувство снега, острота зрения), а так же способности управлять движениями за счет реализации основной информации поступающих от рецепторов мышц, связок, сухожилий, зрительного анализатора и вестибулярного аппарата

Теоретическая подготовка (для всех этапов)

Содержание примерных тем занятий по теоретической подготовке.

Тема №1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства.

Тема № 2. История развития лыжного спорта.

Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидности; археологические находки, наскальные изображения. Первые письменные документы, в которых упоминаются лыжи.

Применение лыж на Руси в быту, на охоте и на войне.

Лыжный спорт в дореволюционной России. Первые лыжные клубы; спортивные соревнования. Лыжные переходы на большие расстояния. Техника передвижения.

Использование лыж военными подразделениями во время войн и военных конфликтов.

Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, методики тренировки.

Тема № 3. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие «здоровый образ жизни».

Основы спортивного питания. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса

Тема № 4. Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Проведение инструктажа. Снижение нагрузки в случае утомления. Первые признаки утомления.

Тема № 5. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила лыжных гонок. Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Организация и проведения соревнований по лыжным гонкам. Учёт и оформление результатов соревнований. Положение о соревновании. Методика судейства. Права и обязанности судьи. Роль судьи как воспитателя.

Тема № 6. Основы методов рекреационной деятельности.

Рекреалогия как наука. Рекреалогия – восстановление. Понятие рекреалогии как науки о восстановлении духовных, физических, моральных, нравственных сил человека, оздоровление его с помощью природы (природных факторов). Рекреационная индустрия (туризм. Спорт, оздоровление, санаторно-курортное лечение).

Тема № 7. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Тема № 8. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Двигательный аппарат человека. Пассивный и активный двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Статика человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы). Анализаторы. Роль анализаторов в поддержании устойчивости позы.

Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий биатлоном. Органы пищеварения, выделения.

Нервная система - центральная и периферическая. Элементы её строения, основные функции. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека.

Тема № 9. Внешние условия применения лыж. Условия скольжения.

Свойства снега. Влияние температуры воздуха, направления и силы ветра, атмосферного давления, времени, солнечной радиации, профиля местности и других факторов на структуру и свойства снежного покрова.

Теория скольжения. Сцепление твёрдого предмета со снегом и льдом. Силы трения. Коэффициенты трения скольжения и сцепления. Способы определения коэффициентов трения скольжения и сцепления. Влияние различных факторов на силы трения, скольжения и сцепления. Зависимость спортивных результатов от условий скольжения. Лыжные мази и парафины. Выбор лыжной мази и парафина в зависимости от состояния снега и метеорологических условий.

Тема № 10. Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста. Подготовка лыжного инвентаря к соревнованиям.

Лыжи, палки, ботинки, крепления, используемые в биатлоне. Конструкция и размеры лыж. Характеристика палок и креплений.

Одежда, обувь и снаряжения для биатлона: комбинезоны, шапочки, лыжные ботинки, кроссовки, подсушок для мазей, чехлы для лыж. Подготовка инвентаря и выбор одежды в зависимости от конкретных метеорологических условий. Приспособления для подготовки лыж (станки, различные циклы, щётки, утюги, приспособления для нанесения бороздок на скользящую поверхность лыжи).

Тема № 11. Физические качества лыжника.

Характеристика качеств. Сила. Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила и др.). Средства развития силы (упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением и т.д.). Основные методы развития силы: использование не предельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, изометрических (статических) упражнений.

Быстрота (скоростные способности). Критерии оценки быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений. Развитие быстроты: подбор средств для развития быстроты. Объем и интенсивность физической нагрузки для развития быстроты.

Выносливость. Определение выносливости. Виды утомления. Общая и специальная выносливость. Воспитание выносливости.

Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и её оценка. Средства и методы воспитания гибкости.

Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости. Тесты контроля за воспитанием равновесия и ловкости.

Тема № 12. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Тема № 13. Изучение правил соревнований по лыжным гонкам.

Тема № 14. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла. Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке лыжников-гонщиков по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки лыжников различной квалификации.

Тема № 15. Тактическая подготовка лыжника-гонщика.

Понятие о тактике. Тактическая подготовка как один из разделов тренировки спортсменов. Разделы тактической подготовки: планирование тактики соревнований; совершенствование в распределении сил по дистанции; совершенствование приёмов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;

Анализ результатов проведённых соревнований.

Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д.

Особенности спортивной борьбы при передвижении на лыжах.

Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. Основной задачей психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки

в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у биатлонистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

4.2. 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:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.

спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»			
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 по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата»	≈ 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 в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 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 и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
	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.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении

	подготовки. Основы техники вида спорта			высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	$\approx 60/106$	декабрь- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенст- вования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенст- вования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизма. Перетренированн ость/ нетренированн ость	≈ 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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	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 процесс	≈ 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	≈ 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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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.

В спортивной дисциплине академическая гребля «III функциональная группа» может состоять из обучающихся с физическими поражениями ОДА и обучающихся без физических поражений ОДА, но обучающихся без физических поражений не должно быть более 20% от общего количества обучающихся в группе.

В спортивной дисциплине танцы на колясках группа может состоять из обучающихся с физическими поражениями ОДА и обучающихся без физических поражений ОДА, но обучающихся без физических поражений не должно быть более 50% от общего количества обучающихся в группе.

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

- наличие лыжно-биатлонной трассы, стрельбища и лыже-роллерной трассы;
- наличие тренажерного зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины биатлон (I, II, III функциональные группы)			
1.	Анемометр	штук	1
2.	Баллон высокого давления	штук	3
3.	Брусья гимнастические	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
6.	Жилет с отягощением	штук	6
7.	Защитная маска (респиратор)	штук	2
8.	Инвалидное кресло-коляска	штук	6

9.	Парафин для различных температур	комплект	18
10.	Пробки для нанесения ускорителей	комплект	1
11.	Скребки для желобка (3мм, 5мм)	комплект	6
12.	Ускорители для различных температур	комплект	36
13.	Щетки с различным ворсом	комплект	2
14.	Компьютер для работы на стрелковом компьютерном тренажере	штук	1
15.	Крепления для гоночных лыж	пар	12
16.	Лыжероллеры	пар	6
17.	Лыжи гоночные	пар	12
18.	Лыжный боб (сани) с сидением	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	6
20.	Мишень бумажная для стрельбы из пневматической винтовки калибра 4,5 мм	штук	20000
21.	Мяч волейбольный	штук	1
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	6
23.	Мяч теннисный	штук	10
24.	Мяч футбольный	штук	1
25.	Препятствия (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
26.	Роторные щетки с различным ворсом	комплект	1
27.	Нагрудные номера	комплект	1
28.	Накаточный инструмент со сменными роликами	комплект	1
29.	Палки для лыжных гонок	пар	12
30.	Перекладина гимнастическая	штук	1
31.	Полотно нетканое «Фиберлен»	упаковок	6
32.	Полотно нетканое «Фибертекс»	упаковок	6
33.	Пояс утяжелительный	штук	6
34.	Прибор для заточки скребков	штук	1
35.	Пулька пневматическая (калибр 4,5 мм)	штук	40000
36.	Пыж войлочный	штук	10000
37.	Эспандер резиновый ленточный	комплект	6
38.	Секундомер	штук	2
39.	Скакалка гимнастическая	штук	1
40.	Скамейка гимнастическая	штук	2
41.	Сменные фильтры для защитной маски	комплект	2
42.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак)	штук	1
43.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	6
44.	Станок для подготовки гоночных лыж	штук	2
45.	Стенка гимнастическая	штук	1
46.	Стрелковая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	6
47.	Стрелковый компьютерный тренажер (Скатт)	штук	6
48.	Термометр для измерения температуры снега	штук	1
49.	Тренажер типа эрколина	штук	6
50.	Труба зрительная	штук	1
51.	Упор для стрельбы лежа	штук	3
52.	Утюг для подготовки гоночных лыж	штук	2
53.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
54.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1

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 спортивног о мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины биатлон (I, II, III функциональные группы)											
1.	Крепления для гоночных лыж	пар	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	5	1
2.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
4.	Лыжный боб (сани) с сидением	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
6.	Парафины для различных температур	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
7.	Пулька пневматическая (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	10 000	-	15 000	-	15 000	-
8.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки и		Учебно- тренировоч ный этап (этап спортивной специализа ции)		Этап совершенс твования спортивно го мастерства		Этап высшего спортивног о мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины биатлон (I, II, III функциональные группы)											
1.	Ботинки для гоночных лыж	пар	на обучающего	-	-	1	1	2	1	3	1
2.	Жилет спортивный утепленный	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кейс для перевозки пневматическо й винтовки	штук	на обучающего	-	-	1	3	1	3	1	3
4.	Кепка	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Костюм разминочный утепленный	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитны й	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Костюм утепленный (куртка, брюки)	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Кроссовки легкоатлетичес кие	пар	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Носки	пар	на обучающего	-	-	2	1	4	1	6	1

			ося								
11.	Очки защитные	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	1	1	2	1
12.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Перчатки лыжные	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1	3	1
14.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающег ося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Сумка спортивная	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающег ося	-	-	1	2	1	1	2	1
17.	Футболка спортивная	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
18.	Чехол для гоночных лыж	штук	на обучающег ося	-	-	1	2	1	2	1	1
19.	Шапка гоночная	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Шапка зимняя спортивная	штук	на обучающег ося	-	-	1	3	1	1	1	1
21.	Шлем защитный для лыжероллеров	штук	на обучающег ося	1	1	1	1	1	1	1	1
22.	Шорты спортивные	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), 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).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также 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.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001
 2. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021
 3. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
 4. Министерство по физической культуре и спорту (<http://www.sportrk.ru/>)
 5. Федеральный центр подготовки спортивного резерва (<https://fcpsr.ru/>)
 6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
 7. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
 8. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
 9. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
 10. Сурдлимпийский комитет России (<http://www.deafsport.ru/>)
 11. Общероссийская спортивная федерация спорта глухих (<http://osfsg.ru/>)
-