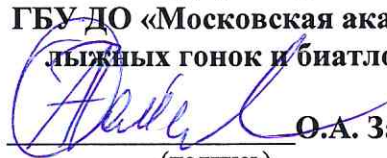


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«МОСКОВСКАЯ АКАДЕМИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК И БИАТЛОНА»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ДО «Московская академия лыжных гонок и биатлона»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО «Московская академия
лыжных гонок и биатлона»
**О.А. Зайцева**
(подпись)
03 марта 2025 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина «лыжные гонки и
биатлон»)**

Москва
2025

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по лыжным гонкам и биатлону с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 № 1084 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Для достижения целей Программы осуществляется образовательная деятельность содержание которой, направлено на всестороннее физическое развитие, нравственное воспитание, в том числе, направленное на продвижение идей в поддержку спорта без допинга, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в спортивные сборные команды города Москвы и спортивные сборные команды Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

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
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	III	4
			II	3
			I	2
Этап	не ограничивается	14	III	2

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

4. Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий лыжными гонками и биатлоном спорт лиц с поражением ОДА.

Таблица 2

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,	Лыжные гонки и биатлон: «LW10», «LW10.5», «LW11», «LW11.5», «LW12».

		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). 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.	
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 парализ, 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	Лыжные гонки и биатлон: «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9», «LW12».

		выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине 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.	
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	Льжжные гонки и биатлон: «LW4», «LW6», «LW8», «LW9».

		координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 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.
--	--	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

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

5. Объем программы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий лыжными гонками и биатлоном спорт лиц с поражением ОДА.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
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	260-416	416-520	520-936	728-1092	832-1248	936-1352

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

6.1. Учебно-тренировочные занятия

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица 4);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (Таблица 5)
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.
- тестирование и контроль.

6.2. Учебно- тренировочные мероприятия

Таблица 4

№ 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	

6.3. Спортивные соревнования

6.3.1. 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.

6.3.2. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины 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

7. Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по лыжным гонкам и биатлону «спорт лиц с поражением ОДА» (Приложение №1).

7.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

7.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины биатлон (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-48	22-21	17-24	15-21
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-23	24-27	26-30	26-30
3.	Техническая подготовка (%)	15-20	24-29	24-30	20-24
4.	Тактическая подготовка (%)	1-3	4-6	6-8	8-10
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2	0-2	1 -3	1-3
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	3-4	3-5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	1-4	3-7	6-10
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	2-5	4-6	4-8
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	40-48	27-31	18-22	16-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	21-23	24-26	26-30	26-30

3.	Техническая подготовка (%)	16-20	24-28	24-30	20-24
4.	Тактическая подготовка (%)	1-4	4- 6	6-8	8-10
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2	0-2	1-3	1-3
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-4	3-5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	1-4	3-7	6-10
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	2-5	4-6	4-8

8. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ 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;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года

		средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	...	...	...
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	достижению спортивных результатов)	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

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

План профилактических антидопинговых мероприятий (далее План) составлен в соответствии с требованиями:

- Всемирного антидопингового Кодекса (далее Кодекса);
- Общероссийских антидопинговых правил;
- Международного стандарта по образованию Всемирного антидопингового Кодекса.

План предусматривает освоение спортсменами следующих тем:

- Принципы и ценности, связанные с чистым спортом;
- Права, обязанности и ответственность спортсменов;
- Нарушения антидопинговых правил. Как сообщить о них;
- Последствия нарушений антидопинговых правил, их влияние на физическое и психическое здоровье; социальные, экономические последствия и санкции;
- Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список;
- Риски использования БАД;
- Использование лекарственных средств и Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций;
- Процедура допинг-контроля;
- Понятие о пулах тестирования и предоставление информации о местонахождении.

Лицо, проводящее профилактическое антидопинговое мероприятие, должно обладать соответствующей квалификацией, подтвержденной антидопинговой организацией либо уполномоченным ею образовательным учреждением.

План профилактических антидопинговых мероприятий

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап спортивной подготовки	Теоретические занятия	В течении года	Совместно со специалистами Москомспорта и РАА «РУСАДА»
	Игровые мероприятия	В течении года	Ценности спорта и принципы честной игры: https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Beselye%20starty.pdf
	Лекция 1	В течении года	История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил.
	Лекция 2	В течении года	Влияние допинга на здоровье спортсмена. Понятие о дисквалификации
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в 3 месяца (ответственный за проведение тренер)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Теоретические занятия		Совместно со специалистами Москомспорта и РАА «РУСАДА»
	Лекция 1		История допинга. Ценности спорта.
	Лекция 2		Причины введения антидопинговых правил. Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы.
	Лекция 3		Базовые права и основные обязанности спортсменов. Как сообщить о допинге.
	Лекция 4		Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга.
			Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушения антидопинговых правил.

	Лекция 5		Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка. Распространенные вещества Запрещенного списка.
	Лекция 6		Плюсы и минусы использования БАД.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	Согласовать программу семинара с ответственным за антидопинговое обеспечение в Федерации спорта лиц с поражением ОДА
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Теоретические занятия		Совместно со специалистами Москомспорта и РАА «РУСАДА»
	Лекция 1		История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Образование и допинг-контроль: два направления антидопинговой деятельности. Антидопинговые организации. Всемирная антидопинговая программа и ее составляющие
	Лекция 2		Акт об антидопинговых правах спортсменов. Ответственность спортсменов согласно Кодексу.
	Лекция 3		Как сообщить о допинге – юридические и этические аспекты.
	Лекция 4	В течении года	Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга.
			Влияние допинга на здоровье спортсмена.
			Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные.
	Лекция 5		Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка, критерии их включения. Распространенные вещества Запрещенного списка.
	Лекция 6		Отличие БАД от лекарственных средств. Отсутствие гарантий допинговой чистоты БАД.
	Лекция 7		Порядок назначения лекарственных средств. Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка. Участие спортсмена в оформлении разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

	Лекция 8		Лекция с элементами интерактива - Стадии и процессы допинг-контроля: - планирование тестирования, - тестирование, - расследования, - предоставление информации о местонахождении, разрешение на терапевтическое использование, - отбор и обращение с пробами, - лабораторный анализ, - обработка результатов, - необходимые расследования или разбирательства, - окончательное решение по апелляции, - приведение в исполнение последствий нарушения. - Участие спортсмена в процессе тестирования: получение уведомления, сдача пробы, заполнение протокола допинг-контроля. Правила поведения спортсмена.
	Лекция 9		Международный и национальный пулы тестирования, их отличия. Необходимость регистрации в ADAMS для спортсменов, состоящих в пулах тестирования. Требования к предоставлению данных о местонахождении.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	Согласовать программу семинара с ответственным за антидопинговое обеспечение в Федерации спорта лиц с поражением ОДА

10. План инструкторской и судейской практики

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Изучение правил вида спорта	2-3 раза в год	проводится в тренировочных группах
	Изучение обязанностей и прав	2-3 раза в год	проводится в тренировочных группах

	участников соревнований		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Изучение общих обязанностей судей	2-3 раза в год	Изучаются обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров
	Работа по привитию инструкторских и судейских навыков	2-3 раза в год	Проводится в тренировочных группах
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Изучение общих обязанностей судей	2-3 раза в год	Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы для лыжных гонок и биатлона
	Составление комплексов упражнений	В течение года	Упражнения для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями
	Составление планов-конспектов тренировочных занятий	В течение года	Занятия по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года
	Судейство соревнований	В течение года	Помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам и биатлону. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря

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

Таблица 10

Этап начальной подготовки		
Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия
Развитие физических качеств с учетом специфики лыжных гонок и биатлона среди лиц с ПОДА , физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования мастерства, этап высшего спортивного мастерства		
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировок, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки.	Упражнения на растяжение
		Разминка
		Массаж
		Искусственная активизация мышц (пример: Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°С)
		Психорегуляция мобилизующей направленности
Во время тренировочного занятия, соревнований	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).
		Психорегуляция мобилизующей направленности

Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функций кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины
		Душ - теплый/умеренно холодный теплый.
		Психорегуляция (саморегуляция, гетерорегуляция)
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный день от гонок	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности
		Сауна, общий массаж
		Упражнения восстановительной направленности.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Сауна, общий массаж, душ
		Психорегуляция (саморегуляция, гетерорегуляция)
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства тс же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.
		Сауна
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды

III. Система контроля

12. 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:

12.1 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.

12.2 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.

12.3 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.

12.4. 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.

13. Оценка результатов освоения Программ 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.

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

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

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
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 координации, на максимально расстояние)	количество раз	не менее 1	
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 3x10 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 1
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)		Не устанавливается	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)		Не устанавливается	

Сокращение, используемое в таблице:

«И.П.» – исходное положение.

14.2 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»

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
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				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается		
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", «первый спортивный разряд».
--	---

Сокращения, используемые в настоящей таблице:
«И.П.» – исходное положение.

14.3 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»

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Таблица 13

№ 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		не менее	

	(на максимальное расстояние)	количество раз	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		не менее

	классическим и коньковым стилем с учетом техники выполнения	количество раз	1
Уровень спортивной квалификации			
Для спортивных дисциплин биатлон, лыжные гонки		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

14.4. 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»

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Таблица 14

№ 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		не менее	

	(на максимальное расстояние)	количество раз	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 перекладине	количество раз	не менее	
			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				
2.		Спортивное звание «мастер спорта России»		

Для спортивных дисциплин: биатлон, лыжные гонки	
---	--

Сокращения, используемые в таблице:
«И.П.» – исходное положение

VI. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

15.1 Общая физическая подготовка для всех этапов подготовки):

- Общеразвивающие упражнения (Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- Бег, спортивная ходьба (передвижения на колясках)

- Упражнения из других видов спорта:

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

- Гимнастика: подтягивания на перекладине, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук на скорость, поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты.

- Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр — футбол, флор-бол.

- Подвижные игры и эстафеты.

15.2 Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки):

Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

15.3 Техническая подготовка:

Этап начальной подготовки до года.

Упражнения в бесснежный период:

- изучение стойки лыжника;
- маховые движения руками вперед-назад;
- имитация попеременного двухшажного хода без палок.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- надевание и снятие лыж;
- прыжки на лыжах на месте;
- передвижение приставными шагами в стороны на лыжах.

Способы поворотов на месте: переступанием и в движении, садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами, быстро и правильно вставать.

Подготовительные упражнения для овладения техникой спуска с горы:

- стойки в основной, высокой, низкой стойках;
- обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Знакомство с основами техниками передвижения лыжными ходами.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами.

Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой».

Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом».

Знакомство с основами техники передвижения коньковым ходом.

Этап начальной подготовки свыше года.

Упражнения в бесснежный период:

- изучение стойки лыжника;
- маховые движения руками вперед-назад;
- имитация попеременного двухшажного хода без палок, то же с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- надевание и снятие лыж;
- прыжки на лыжах на месте;
- передвижение приставными шагами в стороны на лыжах.

Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении, садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами, быстро и правильно вставать.

Подготовительные упражнения для овладения техникой спуска с горы:

- стойки в основной, высокой, низкой стойках;
- обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
- спуски с различным положением головы;
- спуски при снегопаде и закрытыми глазами.

Знакомство с основами техниками передвижения лыжными ходами.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами.

Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Знакомство с основами техники передвижения коньковым ходом.

Тренировочный этап до трех лет обучения.

Основной задачей технической подготовкой на учебно-тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода: обучение подседанию, отталкиванию, махами руками и ногами, активной постановке палок конькового хода.

Обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседание на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками.

Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическим и коньковыми ходами. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковым лыжными ходами, на тренировках и соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например, лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей. А также затруднительных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическим и коньковым ходами.

Тренировочный этап свыше трех лет обучения.

Основной задачей технической подготовки на данном этапе является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Пристальное внимание необходимо уделять совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке палок, овладению жесткой системой руко-туловище.

В тренировке широко используются многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

На данном этапе техническое совершенствование тесным образом связано с развитием двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления.

В этом случае формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

На этом этапе ставятся следующие педагогические задачи технической подготовки:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжников;
- обеспечение максимальной согласованности двигательных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала при передвижении классическим и коньковыми стилями;
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсменов в процессе лыжной гонки.

На данном этапе совершенствование технического мастерства как правило проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры).

С выходом на снег 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 включают прохождение участков трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

16. Учебно-тематический план представлен в приложении к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по лыжным гонкам и биатлону «спорт лиц с поражением ОДА» (Приложение №2).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Спорт лиц с поражением ОДА» содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «биатлон», «лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющих поражения ОДА.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Большая часть лиц со спинномозговыми поражениями ограничена в освоении новых двигательных действий в положении сидя или полулежа.

Врожденное отсутствие конечностей или последствия ампутации приводит к искажению основных локомоций из-за нарушения балансирующих реакций тела, что приводит к дополнительным тратам энергии на поддержание равновесия. Также искажается схема тела в результате отсутствия части периферического отдела двигательного анализатора ампутированной конечности.

Компенсаторные позы при выполнении основных локомоций или спортивных действий требуют дополнительных специальных видов тренировок для достижения оптимального результата.

Занятия с детьми, имеющими детский церебральный паралич.

При организации занятий с данной категорией спортсменов, необходимо тщательно подходить к проработке основных коррекционных задач при планировании занятий. Должны быть определены и сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата,
- преодоление слабости отдельных мышечных групп,
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур,
- нормализация мышечного тонуса,
- формирование компенсаторной гипертрофии отдельных мышечных групп,
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма,
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук,
- развитие зрительно-моторной координации,
- формирование различных опорных реакций рук и ног,
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

В группах спортивного совершенствования тренировочный процесс осуществляется в соответствии с индивидуальными планами спортивной подготовки.

Расписание тренировок составляется администрацией школы по представлению тренера - преподавателя с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха, графика обучения в общеобразовательных и иных учреждениях, характера и графика трудовой деятельности обучающихся.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Учебно-тренировочный процесс проходит по следующим адресам:

- г. Москва, ул. Подольских Курсантов, д. 4А (Здание объекта спорта);
- г. Москва, ЮЗАО, 36й км МКАД, зона отдыха "Битца", "Спортивный Клуб "Альфа-Битца» (ЛВС, лыжная трасса)

17.1. Материально-технические условия реализации Программы:

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

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки, (в соответствии с ФССП) в рамках выделенного финансирования и по решению Тренерского совета;

-обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, в рамках выделенного финансирования и по решению Тренерского совета;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, в рамках выделенного финансирования и по решению Тренерского совета;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 15

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Биатлон - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины			
1	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	5
2	Пульки пневматические (калибр 4,5 мм)	штук	40000
3	Крепления для гоночных лыж	пар	12
4	Лыжи гоночные	пар	12
5	Палки для лыжных гонок	пар	12
6	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак)	штук	1
7	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Кушетки массажные	штук	15
2	Бревно гимнастическое	штук	1
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	15
7	Конь гимнастический	штук	1
8	Лыжероллеры	пар	12
9	Мат гимнастический	штук	6

10	Мостик гимнастический	штук	1
11	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
13	Пояс утяжелительный	штук	12
14	Скамейка гимнастическая	штук	6
15	Стенка гимнастическая	штук	6
Лыжные гонки - I функциональная группа мужчины, женщины			
1	Коляска спортивная	штук	1
2	Сидение-боб (монольжа)	штук	1
3	Лыжи гоночные	пар	16
4	Крепления лыжные	пар	16
5	Палки для лыжных гонок	пар	16
6	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
7	Снегоход	штук	1
8	Измеритель скорости ветра	штук	2
9	Термометр наружный	штук	4
10	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Лыжероллеры с креплениями	пар	1
2	Весы медицинские	штук	2
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
5	Доска информационная	штук	2
6	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)	комплект	4
7	Лыжероллеры	пар	16
8	Мат гимнастический	штук	6
9	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
10	Мяч баскетбольный	штук	1
11	Мяч волейбольный	штук	1
12	Мяч теннисный	штук	16
13	Мяч футбольный	штук	1
14	Палка гимнастическая	штук	12
15	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
16	Секундомер	штук	4
17	Скамейка гимнастическая	штук	2
18	Стенка гимнастическая	штук	4
19	Стол для подготовки лыж	комплект	2
20	Электромегафон	комплект	2
21	Эспандер лыжника	штук	12
22	Амортизатор резиновый	штук	1
Лыжные гонки - II, III функциональные группы мужчины, женщины			
1	Лыжи для классического и конькового стиля передвижения	пар	2
2	Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
3	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1

4	Снегоход	штук	1
5	Анемометр - измеритель скорости ветра	штук	2
6	Термометр наружный	штук	4
7	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Лыжероллеры для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
2	Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
3	Весы медицинские	штук	2
4	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
5	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
6	Доска информационная	штук	2
7	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)	комплект	4
8	Лыжероллеры	пар	16
9	Мат гимнастический	штук	6
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
11	Мяч баскетбольный	штук	1
12	Мяч волейбольный	штук	1
13	Мяч теннисный	штук	16
14	Мяч футбольный	штук	1
15	Палка гимнастическая	штук	12
16	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
17	Секундомер	штук	4
18	Скамейка гимнастическая	штук	2
19	Стенка гимнастическая	штук	4
20	Стол для подготовки лыж	комплект	2
21	Электромегафон	комплект	2
22	Эспандер лыжника	штук	12
23	Амортизатор резиновый	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 16

Инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
Биатлон					
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	количество	срок эксплуатации (месяцев)
Этап начальной подготовки					
1	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	1	3
2	Пульки пневматические (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	8000	-
3	Крепления для гоночных лыж	пар	на занимающегося	-	-

4	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-
5	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	-	-
6	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	-	-
Тренировочный этап (спортивной специализации)					
1	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	1	3
2	Пульки пневматические (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	10000	-
3	Крепления для гоночных лыж	пар	на занимающегося	1	1
4	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	1	1
5	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	2	1
6	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства					
1	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	1	3
2	Пульки пневматические (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	15000	-
3	Крепления для гоночных лыж	пар	на занимающегося	1	1
4	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	1	1
5	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	3	1
6	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	2	1
Этап высшего спортивного мастерства					
1	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	1	3
2	Пульки пневматические (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	15000	-
3	Крепления для гоночных лыж	пар	на занимающегося	2	1
4	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	1	1
5	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	4	1
6	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	4	1
Лыжные гонки					
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	количество	срок эксплуатации (месяцев)
Этап начальной подготовки					

1	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	-	-
2	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	-	-
3	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	-	-
4	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-
Тренировочный этап (спортивной специализации)					
1	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	2	1
2	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	1	1
3	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	1	1
4	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства					
1	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	3	1
2	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	1	1
3	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	2	1
4	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	1	1
Этап высшего спортивного мастерства					
1	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	4	1
2	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	2	1
3	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	4	1
4	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Биатлон - I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Ботинки лыжные	пар	6
2	Чехол для лыж	штук	6
3	Нагрудные номера	штук	100
Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины			
№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Ботинки лыжные	пар	8
2	Чехол для лыж	штук	8
3	Очки солнцезащитные	штук	8

4	Нагрудные номера	штук	100
---	------------------	------	-----

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: 5 тренера по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту, 1 специалист по подготовке спортивного инвентаря.

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

- этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше года) - Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта, или среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта либо наличие квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя, требований к опыту работы нет;

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: до года, свыше года, второй и третий годы, четвертый и последующие годы) - Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта, или среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта либо наличие квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя, требований к опыту работы нет;

- этап совершенствования спортивного мастерства (периоды: до года, свыше года) - Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта, или среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта либо наличие квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя;

- Требования к опыту работы - Не менее года в области реализации программ спортивной подготовки или дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта или выполнение нормативов на звание мастер спорта России либо наличие квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя;

- этап высшего спортивного мастерства (все периоды) - Высшее образование - бакалавриат в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта, или высшее образование - бакалавриат (непрофильное) дополнительное профессиональное образование по методике обучения адаптивной физической культуре по профилю вида адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) либо наличие квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя не ниже первой категории;

- Требования к опыту работы - Не менее трех лет в области реализации программ спортивной подготовки или дополнительных предпрофессиональных

программ в области физической культуры и спорта или наличие квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя не ниже первой либо выполнение норматива мастер спорта России.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

- Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

- Приказ Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. № 1341 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 16 ноября 2007 года № 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями;

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)

- Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2022 г. № 562 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

- Приказ Министерства спорта РФ от 11 апреля 2022 г. № 324 «Об утверждении порядка осуществления общероссийскими спортивными федерациями и аккредитованными региональными спортивными федерациями и их представителями общественного контроля за соблюдением организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта»

- Методические рекомендации по организации деятельности организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с учетом применения норм Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10 августа 2023 г., Министерством спорта РФ 9 августа 2023 г., Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки 9 августа 2023 г.)

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам,

занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с актуальными дополнениями и изменениями - Приказ Министерства здравоохранения РФ от 22 февраля 2022 г. № 106н - Изменения вступают в силу с 1 января 2023 г.; Приказ Министерства здравоохранения РФ от 26 сентября 2023 г. № 497н - Изменения вступают в силу с 1 марта 2024 г.)

- Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. - М.: Советский спорт, 2004.

- Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.

- Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Суслев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2000.

- Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. - М.: Советский спорт, 2004.

- Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005.

- Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.

- Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.

- Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2003.

- Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). - М.: ВНИИФК, 2001

- Ермаков В.В. Техника лыжных ходов, - Смоленск: СГИФК, 1989.

- Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). - М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.

- Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

- Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.

- Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

- Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта, - М., 1990.
- Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. — М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Раменская Т.И. Лыжный спорт. — М., 2000.
- Журнал «Вестник спортивной науки» https://vniifk.ru/journal_vsn/
- Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://www.teoriya.ru/ru>
- Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
- Международный олимпийский комитет <https://olympics.com/ioc>
- Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
- Министерство спорта РФ <https://minsport.gov.ru/>
- Паралимпийский комитет России: <http://www.paralymp.ru>
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>.

- Информационные ресурсы по антидопингу

Всемирный антидопинговый (с 185 стр. перевод на русский язык)		Всемирное антидопинговое агентство https://www.wada-ama.org/en	
Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 4 июня 2021 г. «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»		РУСАДА www.rusada.ru .	
Международный стандарт по образованию (утв. Исполнительным Комитетом ВАДА 7 ноября 2019 г.)		Международный стандарт по соответствию Кодексу Подписавшихся сторон (вступил в силу с 01 января 2021 г.)	

Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно- двигательного аппарата»		Паралимпийский комитет России Образовательные антидопинговые программы	
---	---	--	---

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по лыжным гонкам
и биатлону «спорт лиц с поражением ОДА»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	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 трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
	Недельная нагрузка в часах						
	4	6	8	10-18	21	24	28
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
1	1	1,5	2	2,5	3	3,5	3-4
Наполняемость групп (человек)							
	8-10		3-6		1-3		1-2
1.	95	130	100	120	200	380	330
2.	75	96	132	150	400	450	400
3.	2	8	12	20	30	50	100
4.	15	30	90	120	300	300	380
5.	6	12	25	30	50	90	100
6.	5	12	14	18	30	40	50
7.	-	6	10	20	32	40	50
8.	2	6	15	20	20	50	100
9.	8	12	18	22	30	44	50
Общее количество часов в год		312	416	520-936	1092	1248-1404	1560

Приложение №2

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по лыжным гонкам
и биатлону «спорт лиц с поражением ОДА»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения спортивной дисциплины лыжные гонки и биатлон «спорт лиц с поражением ОДА».	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по лыжным гонкам и биатлону «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 лыжных гонок и биатлона «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	июнь	Понятливость. 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 лыжных гонках и биатлоне «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в лыжных гонках и биатлоне «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 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 лыжных гонок и биатлона «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в	≈ 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».
	Этап совершенствования спортивного мастерства			

	обществе. Состояние современного спорта				Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность	≈ 200		октябрь	
	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.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600			
Этап					

высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в 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

