

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по биатлону
имени В. Ф. Маматова»

Принято:
Педагогическим советом
ГАУ ДО НСО «СШОР по биатлону»
протокол № 1 от 07.04.2026 г.



Утверждаю
Директор ГАУ ДО НСО
«СШОР по биатлону»
А.П. Никифоров

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА – «СПОРТ лиц с поражением ОДА»
ДИСЦИПЛИНЫ: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ, БИАТЛОН**

Этапы спортивной подготовки:
этап начальной подготовки
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
этап совершенствования спортивного мастерства
этап высшего спортивного мастерства

г. Новосибирск, 2026

1.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА» разработана в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"(Приказа Министерства спорта РФ от 15 декабря 2025 г. N 1164 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Спорт лиц с поражением ОДА».

1.1.2. **Основная цель программы:** социальная адаптация и физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры, достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей и особенностей ограничения в состоянии здоровья в паралимпийских зимних видах спорта (лыжные гонки, биатлон).

Основные задачи программы:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка лыжников-гонщиков, биатлонистов высокой квалификации-резерва сборной команды Новосибирской области, России.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач: – удовлетворение потребности детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и спортом, – формирование у детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья потребностей в физическом совершенствовании, – осуществление спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, – осуществление специализированной подготовки спортсменов-инвалидов высокого класса и спортивного резерва с целью достижения высоких спортивных результатов.

1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы:

Программа рассчитана на детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями опорно-двигательного аппарата в возрасте от 9 лет. Период освоения программы временными границами не ограничен. Программный материал объединен в целостную систему многолетней

спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 4 этапах: – этап начальной подготовки, – учебно-тренировочный этап, – этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

1.2.1. Сроки

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

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 совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	2
			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	

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
-----------------------	---	--	---

1.2.2. Функциональные группы

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	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.	Лыжные гонки биатлон: "LW10", "LW10.5", "LW11"
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	Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине	Лыжные гонки биатлон: "LW12", "LW3", "LW5", "LW9", "LW12".W11.5", "LW12".

III	Функциональные возможности ограничены незначительно	вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА". 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.	Лыжные гонки биатлон: "LW4", "LW6", "LW8", "LW9".
-----	---	--	---

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.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки: 1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки); 2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности; 3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей и особенностей ограничения в состоянии здоровья юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием

тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

В настоящее время во Всероссийский реестр видов спорта включены такие виды спорта, как спорт глухих, спорт слепых, спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, футбол лиц с заболеванием церебральным параличом, футбол слепых. Эти виды спорта включают в себя 69 спортивных дисциплин, 49 из которых входят в программу летних и зимних Паралимпийских игр. Лыжные гонки и биатлон входят в этот список. Особенности отдельных дисциплин в спорте лиц с ограниченными движениями опорно-двигательного аппарата.

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

1.2.3. 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

1.2.4. Виды (формы обучения)

1. Учебно-тренировочные занятия:

В соответствии с годовым календарным планом рассчитываются на 52 недели. Основные формы организации учебно-тренировочного процесса: – групповые учебно-тренировочные занятия, – индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые с несколькими обучающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях, – самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам, – учебно-тренировочные сборы, – участие в соревнованиях и иных мероприятиях, – медико-восстановительные мероприятия, – промежуточная и итоговая аттестация.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в учебно-тренировочных группах не более 3-х академических часов, группах ССМ, ВСМ не более 4-х академических часов. В каникулярное время, во время учебно-тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

2. Учебно-тренировочные мероприятия.

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

3. Объем соревновательной деятельности

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

1.2.5. учебно-тренировочный план, соотношение

видов спортивной подготовки и Годовой иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины 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

1.2.6. Календарный план учебно-воспитательной работы

Этап начальной подготовки (темы)	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры паралимпийских игр
Физическая культура – важное средство физического развития и здоровья	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	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Полостью рта зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение

		гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой. Солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) темы		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорта как социальные феномены. Спорт- явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения паралимпийского движения.	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание дневника обучающегося.

		Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Правила вида спорта	декабрь май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства (темы)		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика Травматизма. Перетренированность, недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки.

		Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа. Самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	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	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	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия		Педагогические средства восстановления: рациональное: построение учебно-

	тренировочных занятий, рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств.	
Этап высшего спортивного мастерства (темы)		
Физическое, патриотическое, нравственное и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	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	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	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	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	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.
	Педагогические средства восстановления: рациональное: построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование 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. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
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) 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	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

1.2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его формы		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа/ фот
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов в вид домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарат для самостоятельной проверки дома)
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть систем антидопингового образования
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу использовать памятки для родителей Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в НСО
Учебно-тренировочный этап	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раз в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия
	1. Онлайн обучение РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн курса неотъемлемая часть систем антидопингового образования

	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил, проверка лекарственных средств»	1-2 раз в год	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в НСО
	Родительское собрание	«Роль родителей в процесс формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год	Использовать памятки для родителей Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раз в год	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в НСО

1.2.8. План инструкторской и судейской практики

	Направление работы	Мероприятия
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
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;

1.2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

	Этапы и годы спортивной подготовки (количество мероприятий)
--	---

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (№)	1	2-3	2-4	3-8	5-8	6-10

1.3. Система контроля

1.3.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "спорт для лиц с нарушением ОДА";
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- обучающиеся, осуществляющие спортивную подготовку, направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях;

- обучающиеся, осуществляющие спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "спорт лиц с поражением ОДА";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "спорт лиц с поражением ОДА";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- укрепление и сохранение здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "спорт лиц с поражением ОДА";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и

психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- укрепление и сохранение здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- сохранение здоровья.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Нормативы

**общей физической подготовки и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины

1			
Для спортивной дисциплины биатлон (I, II функциональные группы)			
1.	Прокат "змейкой" на колясках между 5 конусами	Без учета времени	
2.	Бег на коляске 200 м	Без учета времени	
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 максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины биатлон - II, III (функциональные группы)			
1.	Челночный бег 3 x 10 м	Без учета времени	
2.	Бег на 400 м (за минимальное время)		
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

Нормативы
Общей физической подготовки и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины биатлон (I, II функциональные группы)				
1.	Прокат "змейкой" на колясках между 10 конусами	Без учета времени		
2.	Бег на колясках 400 м	мин	не более	
			2	
3.	И.П. - сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора	мин	не более	
			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 3 x 10 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 3 x 10 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
-----	--	-------------------

Нормативы
Общей физической подготовки и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства

N 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	

Для спортивной дисциплины биатлон (II, III функциональные группы)				
			мужчины	женщины
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	
2.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			6.0	

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			9
4.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее
			10
5.	И.П. - лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	не менее
			10
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
7.	И.П. - стоя. Прыжок вверх с места (на максимальную высоту)	количество раз	не менее
			1
8.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед, затем назад в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
9.	И.П. - стоя. Приседание с весом 15 кг	количество раз	не менее
			10
10.	Прохождение огневого рубежа на время, оценка техники ведения стрельбы, учет количества пораженных мишеней	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II функциональные группы)			
		мужчины	женщины
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

Для спортивной дисциплины лыжные гонки (II, III функциональные группы)				
		мужчины	женщины	
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,6	13,0
2.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.0	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
4.	И.П. - стоя. Приседание с весом 15 кг	количество раз	не менее	
			10	
5.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			10	
6.	И.П. - лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			10	
7.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
8.	И.П. - стоя. Прыжок вверх с места (на максимальную высоту)	количество раз	не менее	
			1	
9.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед и назад в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
10.	Передвижение на лыжах или лыжероллерах классическим и коньковым стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	

Уровень спортивной квалификации - спортивный разряд "кандидат мастера спорта».

Нормативы
Общей физической подготовки и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

N 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)				
			мужчины	женщины
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6.30	7.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	10
4.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			15	15
5.	И.П. - лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	не менее	

			15	15
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
7.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола весом 5 кг вперед, в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
8.	И.П. - стоя. Приседание с весом 15 кг	количество раз	не менее	
			15	-
9.	И.П. - стоя. Приседание с весом 10 кг	количество раз	не менее	
			-	15
10.	Прохождение огневого рубежа на время, оценка техники ведения стрельбы, учет количества пораженных мишеней	количество раз	не менее	

Для спортивной дисциплины биатлон (II, III функциональные группы)				
			мужчины	женщины
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6.30	7.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	10
4.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			15	15
5.	И.П. - лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			15	15
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

7.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола весом 5 кг вперед, в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
8.	И.П. - стоя. Приседание с весом 15 кг	количество раз	не менее	
			15	-
9.	И.П. - стоя. Приседание с весом 10 кг	количество раз	не менее	
			-	15
10.	Прохождение огневого рубежа на время, оценка техники ведения стрельбы, учет количества пораженных мишеней	количество раз	не менее	
			1	

Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II функциональные группы)						
			мужчины		женщины	
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			
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	

Для спортивных дисциплин биатлон, лыжные гонки - Спортивное звание "мастер спорта России"

1.3.4. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА"

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА", содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: "биатлон" (далее - биатлон"), лыжные гонки" (далее - 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 организацией, осуществляющей 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;
- 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".

1.4. Рабочая программа для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации. Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист; II. Пояснительная записка; III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

II. IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя: I. Титульный лист (на бланке учреждения): 1.1. Гриф согласования с руководителем учреждения. 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года).

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки.

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

III. Нормативно-методические инструментарины учебно-тренировочного процесса: 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов).

3.3. План по месяцам.

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту", утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 N 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный N 65904), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615),

профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68499), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

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

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

Материально-технические условия реализации программы

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

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины биатлон (I, II, III функциональные группы)			
1	Анемометр	штук	1
2	Баллон высокого давления	штук	3
3	Брусья гимнастические	штук	1
4	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
5	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
6	Жилет с отягощением	штук	6
7	Защитная маска (респиратор)	штук	2
8	Инвалидное кресло-коляска	штук	6
9	Парафин для различных температур	комплект	18
10	Пробки для нанесения ускорителей	комплект	1
11	Скребки для желобка (3 мм, 5 мм)	комплект	6
12	Ускорители для различных температур	комплект	36
13	Щетки с различным ворсом	комплект	2
14	Компьютер для работы на стрелковом компьютерном тренажере	штук	1
15	Крепления для гоночных лыж	пар	12
16	Лыжероллеры	пар	6
17	Лыжи гоночные	пар	12
18	Лыжный боб (сани) с сидением	штук	6
19	Мат гимнастический	штук	6
20	Мишень бумажная для стрельбы из пневматической винтовки калибра 4,5 мм	штук	20000
21	Мяч волейбольный	штук	1
22	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	6
23	Мяч теннисный	штук	10
24	Мяч футбольный	штук	1
25	Препятствия (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
26	Роторные щетки с различным ворсом	комплект	1
27	Нагрудные номера	комплект	1
28	Накаточный инструмент со сменными роликами	комплект	1
29	Палки для лыжных гонок	пар	12
30	Перекладина гимнастическая	штук	1
31	Полотно нетканое "Фиберлен"	упаковок	6
32	Полотно нетканое "Фибертекс"	упаковок	6
33	Пояс утяжелительный	штук	6
34	Прибор для заточки скребков	штук	1
35	Пулька пневматическая (калибр 4,5 мм)	штук	40000

36	Пыж войлочный	штук	10000
37	Эспандер резиновый ленточный	комплект	6
38	Секундомер	штук	2
39	Скакалка гимнастическая	штук	1
40	Скамейка гимнастическая	штук	2
41	Сменные фильтры для защитной маски	комплект	2
42	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак)	штук	1
43	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	6
44	Станок для подготовки гоночных лыж	штук	2
45	Стенка гимнастическая	штук	1
46	Стрелковая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	6
47	Стрелковый компьютерный тренажер (Скэт)	штук	6
48	Термометр для измерения температуры снега	штук	1
49	Тренажер типа эрколина	штук	6
50	Труба зрительная	штук	1
51	Упор для стрельбы лежа	штук	3
52	Утюг для подготовки гоночных лыж	штук	2
53	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
54	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II, III функциональная группа)			
1	Амортизатор резиновый (эспандер лыжника)	штук	6
2	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
3	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	6
5	Доска информационная	штук	1
6	Дрель электрическая	штук	1
7	Жидкость для снятия мази держания	штук	6
8	Защитная маска (респиратор)	штук	1
9	10Зеркало настенное	комплект	4
10	Кольца гимнастические	пар	6
11	Инвалидное кресло-коляска	штук	3
12	Парафины для различных температур	комплект	18
13	Пробки для нанесения ускорителей	комплект	1
14	Скребки для подготовки лыж (3 мм, 5 мм)	комплект	6
15	Скребок для желобка	штук	2
16	Ускорители для различных температур	комплект	36

17	Щетки с различным ворсом для подготовки лыж	комплект	2
18	Крепления лыжные	пар	24
19	Лыжероллеры для классического стиля передвижения	пар	6
20	Лыжероллеры для конькового стиля передвижения	пар	6
21	Лыжи гоночные для классического стиля передвижения	пар	6
22	Лыжи гоночные для конькового стиля передвижения	пар	6
23	Лыжный боб (сани) с сидением	штук	6
24	Мат гимнастический	штук	6
25	Мяч баскетбольный	штук	1
26	Мяч волейбольный	штук	1
27	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	6
28	Мяч теннисный	штук	10
29	Мяч футбольный	штук	1
30	Мази держания для различных температур	комплект	6
31	Препятствия (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
32	Роторные щетки с различным ворсом	комплект	1
33	Накаточный инструмент со сменными роликами	комплект	1
34	Палка гимнастическая	штук	6
35	Палки для классического стиля передвижения	пар	6
36	Палки для конькового стиля передвижения	пар	6
37	Перекладина гимнастическая	штук	3
38	Полотно нетканое "Фиберлен"	упаковок	6
39	Полотно нетканое для полировки лыж "Фибертекс"	упаковок	6
40	Прибор для заточки скребков	штук	1
41	Пробка для мази держания	штук	6
42	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
43	Секундомер	штук	4
44	Скамейка гимнастическая	штук	2
45	Сменные фильтры для защитной маски	комплект	1
46	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
47	Стенка гимнастическая	штук	4
48	Стол для подготовки лыж	комплект	2
49	Термометр для измерения температуры снега	штук	1

50	Термометр наружный	штук	4
51	Тренажер лыжный (эрколина)	штук	6
52	Утюг для подготовки лыж	штук	2
53	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
54	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	3
55	Электромегафон	комплект	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

Для спортивной дисциплины биатлон (I, II, III функциональные группы)											
1	Крепления для гоночных лыж	пар	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	5	1
2	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
4	Лыжный боб (сани) с сидением	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

6	Парафины для различных температур	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
7	Пулька пневматическая (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	10 000	-	15 000	-	15 000	-
8	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II, III функциональные группы)

1	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	3	1	6	1	6	1
2	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Лыжи гоночные для классического стиля передвижения	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4	Лыжи гоночные для конькового стиля передвижения	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Лыжный боб (сани) с сидением	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
6	Мази держания для	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

	различных температур										
7	Монитор сердечного ритма	комплект	на обучающемся	-	-	-	-	1	3	1	2
8	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающемся	-	-	2	1	2	1	4	1
9	Парафины для различных температур	комплект	на обучающемся	-	-	1	1	2	1	4	1

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие лыжно-биатлонной трассы, стрельбища и лыже-роллерной трассы для спортивных дисциплин биатлон, лыжные гонки;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к

участию физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <1>;

<1> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- к иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется 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.

Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников.

1. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 795 от 03.10.2022 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением , ПОДА.
3. Приказ Минспорта России от 9 августа 2016 г. N 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил»
4. Приказ от 30 октября 2015 года № 999 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации
5. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика физического воспитания инвалидов. Ч.1 -2. – Одесса, 1991.
6. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие.-М.: Советский спорт,2000.-240с.: ил.
7. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психологопедагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М. СпортАкадемПресс,2002.-140с.
8. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта/ Под общей ред.П.А. рожкова.- М.: Советский спорт, 2009.- 784с.: ил.
9. Сборник. Теория и практика адаптивной физической культуры (образование, наука, практика). СПб.: Санкт- Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф.Лесгафта, 2005.- 176 с.
10. Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры/ С.П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло.- М.: Советский спорт,2008 – 256 с.: ил.

11. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева.- М.: Советский спорт, 2002.- 448с.: ил.
12. Храмов В.В. Медицинская классификация в адаптивном спорте. –Саратов ООО Издательство «Научная книга», 2007 – 158 с.
- ика. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001г.