|  |
| --- |
| Муниципальное автономное учреждение  «Спортивная школа «Вымпел»  (МАУ «СШ «Вымпел») |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании тренерского совета  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»  Протокол № 3 от 01.03.2023 | Утверждено приказом  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»  № 54 от 01.03.2023 |

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина – лыжные гонки**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,*

*утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 №1341*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки*

*по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,*

*утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 №1084*

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
|  |  |

г. Мегион, 2023 год

|  |  |
| --- | --- |
| Разработчики | |
| *Инструктор-методист отдела ФСО*  *МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Мотунова Алена Сергеевна |
|  |  |
| *Заместитель директора по спортивной подготовке МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Ниязова Зульфия Наильевна |
|  |  |
| *Тренер-преподаватель МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Мулявина Евгения Викторовна  Самарин Иван Владимирович |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОГЛАВЛЕНИЕ | | |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | | 4 |
| I. | Общие положения | 5 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки | 5 |
| 2.2. | Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку | 6 |
| 2.3. | Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 10 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план | 12 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 13 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 16 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики | 18 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 20 |
| III. | Система контроля | 22 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (лыжные гонки) | 28 |
| 4.1. | Программный материал для практических занятий на этапах спортивной подготовки | 30 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 35 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 41 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 42 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | | 48 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Лыжный спорт – один из древнейших видов спорта, зародившийся в северной Европе.

Лыжные гонки впервые были проведены на Паралимпийских зимних играх в Орнсколддсвике (Швеция) в 1976 году. Сначала участвовали спортсмены с ампутацией (использовали специальные приспособления для палок) и с инвалидностью по зрению (проходили дистанцию с проводником).

С 1984 года в лыжных гонках состязались и спортсмены-колясочники. Они перемещались на сидячих лыжах-салазках - сиденье закреплено на высоте около 30 см на двух обычных лыжах - и держали в руках короткие палки. Лыжники состязаются в классической или вольной езде и также в индивидуальном и командном зачетах на расстояния от 2.5 до 20 км. В зависимости от своих функциональных ограничений, соперники используют либо традиционные лыжи, либо кресло, оборудованное парой лыж.

Занятия лыжными гонками и биатлоном с лицами, имеющими поражения опорно-двигательного аппарата, используются как одна из форм педагогического и оздоровительного воздействия.

Лыжные гонки для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата является уникальным и универсальным средством физической, психической и социальной реабилитации.

Эффективность спортивной подготовки лиц, имеющих поражения опорно-двигательного аппарата, во многом зависит от качества разработки программы спортивной подготовки. В основу данной программы заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов.

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спорт лиц с поражением ОДА» (спортивная дисциплина – лыжные гонки), 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 ноября 2022 г. №1084 (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с:

Федеральным законом 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»;

Федеральным законом от 04 декабря 2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказом Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

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

федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084;

примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. №1341.

Программа обеспечивает обучающимся с поражением опорно-двигательного аппарата в соответствии с индивидуальными особенностями развития качественный учебно-тренировочный процесс, направленный на достижение высокого спортивного результата, формирует осознанную добровольную мотивацию к достижению спортивного результата, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности. Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства , преемственность в решении задач, укрепления здоровья спортсменов, повышение функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятий спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки**

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина «лыжные гонки») и составляет:

на этапе начальной подготовки – не ограничивается;

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – не ограничивается; на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки[[1]](#footnote-1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Функциональные группы | Наполняемость (человек) |
| 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 |

**2.2. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку**

Таблица 2 – Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА[[2]](#footnote-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 детские 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 «спорт 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» и «b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).  5.Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутация 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. | Лыжные гонки и биатлон: «LW10», «LW10.5», «LW11», «LW11.5», «LW12». |
| II | Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях | 1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез);  2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).  3.Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине 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»): ампутация 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, ампутация обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей. | Лыжные гонки и биатлон: «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9», «LW12». |
| III | Функциональные возможности ограничены незначительно | 1.Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).  2.Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая 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»): ампутация 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. | Лыжные гонки и биатлон: «LW4», «LW6», «LW8», «LW9». |

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

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

«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.

**2.3. Сроки, объемы, виды (формы) обучения**

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

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

учебно-тренировочные мероприятия;

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;

иные виды (формы) обучения.

Таблица 3 – Учебно-тренировочные мероприятия[[3]](#footnote-3)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | | |

Таблица 4 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки[[4]](#footnote-4)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 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 |

Таблица 5 – Объем соревновательной деятельности[[5]](#footnote-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 лыжные гонки (I, II, III функциональные группы) | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 3 |
| Отборочные | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 |

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](http://ivo.garant.ru/document/redirect/71671862/1000) вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](http://ivo.garant.ru/document/redirect/401507914/1000) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Таблица 6 - Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки | | | | | | | | |
| №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 |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | До года | Свыше года |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | |
| 4-6 | 5-8 | 8-10 | 10-18 | 14-21 | 16-24 | 18-26 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 96 | 109 | 128 | 154 | 160 | 183 | 149 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 47 | 59 | 108 | 135 | 214 | 244 | 243 |
| 3. | Техническая подготовка | 41 | 52 | 116 | 145 | 175 | 199 | 224 |
| 4. | Тактическая подготовка | 8 | 10 | 24 | 31 | 43 | 49 | 93 |
| 5. | Психологическая подготовка | 4 | 5 | 8 | 10 | 21 | 25 | 28 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 4 | 5 | 4 | 5 | 29 | 33 | 46 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | 6 | 10 | 12 | 15 | 36 | 25 | 60 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 3 | 4 | 10 | 21 | 33 | 37 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 7 | 12 | 15 | 29 | 41 | 56 |
| Общее количество часов в год | | 208 | 260 | 416 | 520 | 728 | 832 | 936 |

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации.

Задачи воспитательной работы:

формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;

формирование поведения: умений, навыков;

создание условий для развития детей в области спорта, их физических, интеллектуальных и творческих способностей;

создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;

обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;

проведение бесед дискуссионного характера;

положительный личный пример тренера-преподавателя;

организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;

организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;

общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;

выполнение режима дня;

методы поощрения и наказания (осуждения).

Таблица 7 - Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| **1.** | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:  -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | 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 соревновательным процессам;  -формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| **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 средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 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). |  |
| **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. | 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. | В течение года |
| **4.** | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  -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 спортсменов. | В течение года |

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана:

реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Профилактическая работа среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей), направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. | в течение учебно-тренировочного года по плану МО |  |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток – январь |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Семинары и малогрупповые лекции на темы:  "Виды нарушений антидопинговых правил"  "Проверка лекарственных средств"  "Процедура допинг контроля" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач МАУ «Спортивная школа «Вымпел» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Таблица 9 – Планы инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки проведения** |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований.  Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | | | |
| 1 | Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии | В течение года |
| Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО | В течение года |
| Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта | В течение года |
| 3 | Проведение учебно-тренировочного занятия | Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена | В течение года |
| Совершенствование технической подготовки | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в «СШ «Вымпел» осуществляет медицинское учреждение, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видами спорта.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам совместно с медицинским работником-специалистом, при строгом соблюдении антидопинговых правил.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Мероприятие** | **Содержание** |
| **Для групп НП** | | |
| 1. | Упражнение на растяжение. Разминка. Массаж. Психорегуляция мобилизующей направленности. | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. |
| 2. | Развитие физических качеств с учетом специфики отклонения в здоровье, физическая и техническая подготовка. Восстановление функционального состояния организма и работоспособности. Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |
| 3. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов входящих в состав сборных команд ХМАО – Югры | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно  Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| **Для групп УТ (СС), ССМ, ВСМ** | | |
| 1. | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения. | Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Психорегуляция мобилизующей направленности |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов входящих в состав сборных команд ХМАО – Югры | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно  Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований  спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований  спортсменов | Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности. |
| 6. | Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:  -оказание первично, в том числе |
| 7. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных  продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов | Осуществляется по следующим направлениям:  -организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;  -контроль рационов питания;  -контроль соблюдения антидопинговых правил;  -консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд  Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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:

**На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

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

получить общие знания об антидопинговых правилах;

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

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

**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.

**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.

**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.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Таблица 11 – Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**[[6]](#footnote-6)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мужчины | женщины |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II функциональные группы) | | | | |
| 1. | Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за минимальное время) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 2. | Бег на колясках 400 м (за минимальное время) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 3. | И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно) | количество раз | максимальное | |
| 4. | И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно) | мин | не менее | |
| 1 | |
| 5. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации) | количество раз | максимальное | |
| 6. | Бег на колясках 30 м (за минимальное время) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки (II, III функциональные группы) | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (за минимальное время) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 2. | Бег на 600 м (за минимальное время) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 2 | |
| 4. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации) (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 5. | И.П. – стоя. Прыжок вверх с места (в координации, на максимальную высоту) | количество раз | не менее | |
| 1 | |

Таблица 12 **– 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»**[[7]](#footnote-7)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| мужчины | | женщины |
| 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 3х10 м | с | не более | | |
| 10,0 | | |
| 4. | Бег на 400 м | мин, с | не более | | |
| 2.0 | | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | |
| 3 | 3 | |
| 6. | И.П. – стоя. Приседание с весом 10 кг | количество раз | не менее | | |
| 3 | 3 | |
| 7. | И.П. – лежа на спине. Подъем туловища | количество раз | не менее | | |
| 5 | 5 | |
| 8. | И.П. – лежа на животе. Подъем туловища | количество раз | не менее | | |
| 5 | 5 | |
| 9. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 10. | И.П. – стоя. Прыжок вверх с места (на максимальную высоту) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 11. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед и назад в координации (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 12. | Передвижение на лыжах или лыжероллерах классическим и коньковым стилем | без учета времени | | | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается | | | |
| 2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | | | |

Таблица 13 **– 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»**[[8]](#footnote-8)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| мужчины | | женщины |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II функциональные группы) | | | | | |
| 1. | Бег на колясках 60 м | с | не более | | |
| 15,0 | | |
| 2. | Прокат «змейкой» на колясках между 15 вешками (за минимальное время) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 3. | Бег на колясках 600 м | мин | не более | | |
| 5 | | |
| 4. | И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно) | количество раз | не менее | | |
| 5 | | |
| 5. | И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора | мин | не менее | | |
| 3 | | |
| 6. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой в координации (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 7. | Передвижение на лыжах или лыжероллерах с учетом техники выполнения | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки (II, III функциональные группы) | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 12,6 | 13,0 | |
| 2. | Бег на 800 м | мин, с | не более | | |
| 4.0 | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | |
| 9 | - | |
| 4. | И.П. – стоя. Приседание с весом 15 кг | количество раз | не менее | | |
| 10 | | |
| 5. | И.П. – лежа на спине. Подъем туловища | количество раз | не менее | | |
| 10 | | |
| 6. | И.П. – лежа на животе. Подъем туловища | количество раз | не менее | | |
| 10 | | |
| 7. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 8. | И.П. – стоя. Прыжок вверх с места (на максимальную высоту) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 9. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед и назад в координации (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 10. | Передвижение на лыжах или лыжероллерах классическим и коньковым стилем с учетом техники выполнения | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 1. | Для спортивной дисциплины лыжные гонки | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Таблица 14 **– 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»**[[9]](#footnote-9)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| мужчины | | женщины |
| 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 | | | | | |
| 1. | Для спортивной дисциплины лыжные гонки | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |
|  |  |  | | | |

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА» (ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)**

При организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, следует учитывать особенности спортивно-функциональной классификации вида спорта и специфику нозологической группы, к которой относится спортсмен.

С учетом специфики вида спорта спорт лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности 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;

в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Исходя из указанных особенностей, при выборе учебно-тренировочных, педагогических и прочих средств и методов спортивной подготовки лиц с поражением ОДА приходится сталкиваться с медицинскими вопросами различного характера.

Последствия заболеваний, травм, врождённая патология, так или иначе, сопровождаются нарушением моторики и дефицитом движений. Первичные нарушения, как правило, сопровождаются сопутствующими заболеваниями, вторичными отклонениями.

Так последствия травматических ампутаций конечностей вызывают дискоординацию сложившихся двигательных стереотипов: передвижения и опоры, осложнение регуляции вегетативных функций. Вследствие уменьшения сосудистого русла и рецепторных полей возникают изменения гемодинамики, аэробной производительности кардио-респираторной системы. Кроме этого, утрата конечности приводит к вторичным деформациям и атрофии мышц, а использование протеза – к проблемам состояния культи.

Врождённые аномалии развития верхних и (или) нижних конечностей также сопровождаются рядом сопутствующих деформаций органов движения и опоры, существенно меняющих двигательные стереотипы. Для поражений спинного мозга характерны полная или частичная утрата способности к произвольным движениям, различных видов чувствительности, расстройством функции тазовых органов. Вторичные нарушения представлены спастичностью и контрактурами суставов. При этом функции органов, лежащих выше уровня поражения позволяют в первую очередь, задействовать мускульную силу рук.

При последствиях детского церебрального паралича помимо решения задач нормализации мышечного тонуса, развития реакций выпрямления и равновесия в покое и при движении, большое значение приобретают нормализация дыхательной функции, коррекция осанки, нормализация произвольных движений крупных суставов, коррекция мелкой моторики и сенсорных расстройств, контрактур, активизация психических процессов и познавательной деятельности. Для спортсменов с последствиями детского церебрального паралича характерны множественные расстройства движений, гипотония, спастичность, ригидность мышц, гиперкинезы, синкинезии, тремор конечностей, нарушения пространственной координации. Широко распространены речевые расстройства, вторичные поражения нервно-мышечной системы и опорно-двигательного аппарата, зрения, согласованности дыхания и движения, несформированность локомоторных актов.

Учитывая вышесказанное, тренер-преподаватель и другие специалисты, работающие с лицами, проходящими спортивную подготовку, должны знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

-групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

-работа по индивидуальным планам;

-учебно-тренировочные сборы;

-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

-инструкторская и судейская практика;

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства является обязательной формой работы. Работа со спортсменом может осуществляться дистанционно. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, определяются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы (учебно-тренировочные мероприятия), являющиеся составной частью и продолжением учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

Одним из важнейших результатов реализации программы на этапах спортивной подготовки является демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Исходя из этого, планирование спортивных результатов лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА в спортивных дисциплинах начинается с:

-составления планов спортивной подготовки на год, цикл;

-составления плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (на год).

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели этапа подготовки высшее спортивное мастерство, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. В перспективном плане предусмотрены преимущественная направленность тренировки, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

При этом следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма, что особенно характерно для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим запланированные показатели индивидуального перспективного плана подготовки, но при этом показывающие стабильные высокие спортивные результаты, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этом же этапе спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не выполнившим запланированные показатели индивидуального перспективного плана подготовки по состоянию здоровья (травма и т.д., если они носят временный, проходящий характер), предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этом же этапе спортивной подготовки.

**4.1. Программный материал для практических занятий на этапах спортивной подготовки**

**Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

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

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

Упражнения без предметов и с предметами:

для рук - движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

для туловища - упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

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

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

4.Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты,

акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды — бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

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

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

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

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

**Техническая подготовка**

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

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

Подготовительные упражнения в бесснежный период:

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

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

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

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

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

Упр.6. И. п. – стойка лыжника (упр. 1). Задача – мелкими шагами продвигаться вперёд с выносом рук вперёд и обозначения отталкивания палками. Повторить 5-10 раз по 20-30 м.

Упр.7. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5°).

Упр.8. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

**Подготовительные упражнения на снегу на месте:**

надевание и снимание лыж;

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

поднимание и опускание поочерёдно то правой, то левой лыжи на месте (с опорой на палки и без опоры);

поочерёдное поднимание согнутой ноги вперёд с расположением лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой на палки и без опоры);

прыжки на лыжах на месте;

прыжки на лыжах на месте с поворотами (в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры);

стоя на чуть согнутых в коленях ногах и наклонив туловище, попеременные махи руками вперёд (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);

небольшой выпад вперёд правой, а затем левой ногой;

передвижение приставными шагами в стороны;

передвижение приставными прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге;

повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж;

садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;

быстро и правильно вставать.

При выполнении упражнений постепенно увеличивают количество повторений и темп.

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

ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;

ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения;

ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;

скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;

лыжный самокат – продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счёт многократного отталкивания другой.

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

ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;

бег на лыжах по кругу, восьмёркой, зигзагами вокруг различных предметов;

прокладывание лыжни по рыхлому снегу;

переход с одной параллельно идущей лыжни на другую;

бег на перегонки без палок;

эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определённом месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);

соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

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

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

спуски в основной, высокой, низкой стойках;

то же после разбега;

спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;

спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;

одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;

спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперёд то правую, то левую ногу;

спуски в положении шага;

подпрыгивание во время спуска;

то же, но, подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж;

спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;

спуски с переходом с раскатанного склона на целину и на оборот;

спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;

спуски без палок с различным положением рук;

спуски с различным положением головы (голова повёрнута в лево, вправо, вверх);

спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);

спуски с проездом в ворота различного размера и формы;

спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

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

изменения исходного положения, выбора более крутых склонов.

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

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

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

**Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами**.

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

одновременный полуконьковый ход;

одновременный двухшажный коньковый ход;

одновременный одношажный коньковый ход;

попеременный двухшажный коньковый ход;

коньковый ход без отталкивания руками.

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

Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее.

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение указанных упражнений с винтовкой за плечами.

**Упражнения для обучения коньковым способам передвижения**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.Поворот переступанием на площадке после небольшого спуска с горы.

2.Поворот переступанием (на равнине) при движении по кругу, вначале в одну сторону, затем в другую.

3.То же но, двигаясь по «восьмёрке».

4.Поочерёдное отталкивание ногами внутренним ребром скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (расстояние между лыжами 50-60 см).

5.То же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела.

6.То же, но с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыжи под углом до 24° в направлении движения.

7.Подъём «ёлочкой» с энергичным отталкиванием внутренним ребром лыжи.

8.Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклон 2-3о.

9.То же на равнине.

10.То же в подъём 2-3°.

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

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

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

совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлониста;

обеспечение максимальной работоспособности двигательной и вегетативной функции, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.);

эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе гонки.

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

С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на

повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состояние лыжни и микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У лыжников, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувство ритма, чувство развиваемых усилий, чувство снега, острота зрения), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации поступающих от рецепторов мышц, связок, сухожилий, зрительного анализатора и вестибулярного аппарата.

**4.2. Учебно-тематический план**

Таблица 15 – Учебно-тематический план на всех этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:** | **120/180** |  |  |
| История возникновения вида с порта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочных и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:** | **≈600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского и паралимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. 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 спортивных дисциплинах вида спорта «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 инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈1200** |  |  |
| Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательное 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 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 направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание |
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа, 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 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. Классификации спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «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 имеющихся поражениях 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 недостаточно 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 подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие лыжной трассы и лыжероллерной трассы для спортивной дисциплины лыжные гонки;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238)[[10]](#footnote-10);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивный подготовку;

обеспечение спортивной экипировкой с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

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.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, могут осуществлять материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, включая спортивное протезирование и приобретение спортивных (активных) колясок в целях организации и проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Таблица 16 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки[[11]](#footnote-11)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II, III функциональные группы) | | | |
| 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 | Зеркало 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 |

Таблица 17 – Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование[[12]](#footnote-12)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 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 различных температур | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Монитор сердечного ритма | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 8 | Палки для лыжных гонок | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 9 | Парафины для различных температур | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |

Таблица 18 – Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование[[13]](#footnote-13)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 лыжные гонки (I, II, III функциональные группы) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ботинки лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Жилет спортивный утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Кепка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Костюм тренировочный разминочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Костюм утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 8 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10 | Очки защитные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Очки солнцезащитные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Перчатки лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13 | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14 | Термобелье | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15 | Футболка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16 | Чехол для лыж | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 17 | Шапка зимняя спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18 | Шапка гоночная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 19 | Шлем для лыжероллеров | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20 | Шорты спортивные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

**Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительный 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.№734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный №65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Инструктор методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 №191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный №68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №9165н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

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

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

**Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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, 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.

Продолжительность одного учебного-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Перечень интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденный приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 <https://minjust.consultant.ru/documents/33973>

3. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

4. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденная приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. №1341

**Список литературных источников**

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Т.1 - М., 2005.

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - Т. 2. – М., 2007.

3. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000.

4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

6. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М., 2001.

1. Приложение №1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-1)
2. Приложение №2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-2)
3. Приложение №4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-3)
4. Приложение №3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-4)
5. Приложение №5 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-5)
6. Приложение №7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-6)
7. Приложение №8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-7)
8. Приложение №9 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-8)
9. Приложение №10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №108 [↑](#footnote-ref-9)
10. с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554). [↑](#footnote-ref-10)
11. Приложение 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084, Таблица №1 [↑](#footnote-ref-11)
12. Приложение 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084, Таблица №2 [↑](#footnote-ref-12)
13. Приложение 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084, Таблица №2 [↑](#footnote-ref-13)