

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО АДАПТИВНОМУ СПОРТУ»

**СОГЛАСОВАНО**

педагогическим советом

Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора

СОГБОУДО «Спортивная школа  
по адаптивному спорту»

\_\_\_\_\_ М.А. Титова

Приказ № \_\_\_\_\_ – о от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«спорт лиц с поражением ОДА»  
(дисциплина пулевая стрельба)

Разработал: тренер-преподаватель Шорникова Е.С.

Срок реализации программы  
бессрочно  
возраст обучающихся  
от 9 лет

г. Смоленск  
2023 год

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц ПОДА» (далее - Программа) СОГБОУДО «Спортивная школа по адаптивному спорту» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке пулевая стрельба с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 года № 1084 (далее - ФССП).

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного приказом Минспорта России от 28.11.2022 года № 1084;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 03.12.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

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

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

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина «пулевая стрельба») 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.

*На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет,*

желающие заниматься пулевой стрельбой. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе, иметь справку по форме МСЭ.

*На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* переводятся лица не моложе 11 лет, имеющие справку по форме МСЭ. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе обучения.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* переводятся лица не моложе 13 лет, имеющие справку по форме МСЭ. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются лица не моложе 15 лет, имеющие справку по форме МСЭ. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	не ограничивается	11	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	1
			II	1
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	

3. 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 пулевая стрельба.

### ***Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц ПОДА».***

Данная Программа имеет ряд отличительных особенностей:

- предусматривает распределение лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина пулевая стрельба по трем группам в зависимости от функциональных особенностей организма обучающегося;
- обеспечивает распределение проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина пулевая стрельба на три функциональные группы (I, II, III) в зависимости от функциональных особенностей организма обучающегося;
  - обеспечивает равные условия учебно-тренировочной и соревновательной деятельности лиц с различными поражениями опорно-двигательного аппарата путем распределения на функциональные классы;
- Программа рассчитана на подготовку высококвалифицированных спортсменов и достижение ими максимально высоких спортивных результатов.

В каждой группе обучающиеся распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая спортивно функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех особенностях обучающегося, которые позволяют ему соревноваться в определенной спортивной дисциплине, в потом уже на медицинских данных. Это делается с той целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности.

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того как изменяется функциональное состояние спортсмена. Поэтому лица с поражением ОДА на протяжении своей спортивной деятельности проходят через процесс определения класса не один раз.

Спортивная подготовка по дисциплинам вида «спорта лиц с поражением ОДА» проводится с учетом групп, к которым относятся обучающиеся, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду «спорта лиц с поражением ОДА», приведены ниже.

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам
I	Функциональные возможности ограничены, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>1. Гипертонус мышц («Б735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия («Б760») или Атетоз («Б765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>Нарушение мышечной силы («Б730»): травматического мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («Б7100»- «Б7102»): 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).</p> <p>3. Дефицит конечности («S720», «S730», «S740», «S750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	Пулевая стрельба: «SH1-A», «SH1-B», «SH1-C», «SH2-C».
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица,	1. Гипертонус мышц («Б735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой	Пулевая стрельба: «SH2-B»,

	<p>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</p>	<p>травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия («Б760») или атетоз («Б765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («Б730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («Б7100»-«Б7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или</p>	<p>«SH2-C»</p>
--	--	--	----------------

		сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
II	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц («Б735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический паразез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («Б760») или Атетоз («Б765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («Б730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («Б7100»-«Б7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>5. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>6. Низкий рост («s730.343», «S750.343», «S760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>6. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах</p>	Пулевая стрельба: «SH2-A».

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«SH1-A», «SH1-B», «SH1-C», «SH2-C», «SH2-B», «SH2-A» - спортивные

классы в спортивной дисциплине пулевая стрельба, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

#### **4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина пулевая стрельба.**

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие учебно-тренировочные группы и увеличение учебнотренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов учебно-тренировочного занятия, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В учебно-тренировочном занятии очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации учебно-тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 234 до 1144 часов в год; количество учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 4,5 до 22.



## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
------------------	---------------------------	---	---	-------------------------------------

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18	20-22
Общее количество	234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	832-936	1040-1144

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

учебно-тренировочные занятия

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

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)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства
. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				

	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14	18	21
	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18	18
	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
	Учебнотренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14	18	18
	Восстановительные мероприятия		-	До 10 суток	
	Мероприятия комплексного медицинского обследования для		-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
	Учебнотренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
--	---	---	-------------

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Объем соревновательной деятельности

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 пулевая			I, II, III функциональные группы	
Контроль	3	5	5	6
Отборочн	-	2	4	4
Основные	-	1	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

*Контрольные* соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня. Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга.

Отличительной особенностью *отборочных* соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

*Основными* соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям к результатам данного вида спорта.

## 5. Годовой учебно-тренировочный план

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.

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18	20-22
Общее количество	234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	832-936	1040-1144

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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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.

<b>Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки</b>					
Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного	Этап о спортивного
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба(1 ШПфункциональные группы)					
Общая физическая подготовка (%)	50-54	37-41	28-32	22-26	
Специальная физическая подготовка (%)	23-27	30-34	35-39	40-44	
Техническая подготовка	13-17	17-25	20-27	20-29	

Тактическая подготовка	1-3	1-4	2-5	3-6
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-3	2-4	2-5
Теоретическая подготовка	1-2	1-3	1-4	2-5
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-4	1-5	2-6
Инструкторская и судейская практика(%)	0-2	0-4	0-6	0-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	0-2	2-4	3-5	4-7

**Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина пулевая стрельба) (I функциональная группа)**

Разделы	Этапы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)						
	2	2	3	3	4	4	
	Год обучения						
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	Весь период
	Наполняемость групп						
	3		2		1		1
	Количество часов в неделю						
	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18	20-22
Общая физическая подготовка	145	140	199	118	294	141	259
Специальная физическая подготовка	53	80	176	212	291	224	416
Техническая подготовка	30	50	100	156	166	225	208
Тактическая подготовка		9	5	25	16	42	31
Психологическая подготовка		6	5	19	16	33	21
Теоретическая подготовка		6	5	19	8	33	21
Участие в спортивных соревнованиях		9	5	25	8	42	21
Инструкторская и судейская практика		6	5	25	8	50	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		6	10	25	25	42	42
<b>Всего часов за 52 недели:</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>

**Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина пулевая стрельба) (II функциональная группа)**

	Этапы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)						
	2	2	3	3	4	4	
	Год обучения						
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	Весь период
	Наполняемость групп						
	4		3		1		1
	Количество часов в неделю						
	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18	20-22
Общая физическая подготовка	145	140	199	118	294	141	259
Специальная физическая подготовка	53	80	176	212	291	224	416

	Техническая подготовка	30	50	100	156	166	225	208
	Тактическая подготовка	2	9	5	25	16	42	31
	Психологическая подготовка	2	6	5	19	16	33	21
	Теоретическая подготовка	2	6	5	19	8	33	21
	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	5	25	8	42	21
	Инструкторская и судейская практика	-	6	5	25	8	50	21
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	6	10	25	25	42	42
	<b>Всего часов за 52 недели:</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>

**Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина пулевая стрельба) (III функциональная группа)**

Разделы	Этапы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного		Этап высшего спортивного мастерства	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)							
	2		2		3		4	
	Год обучения							
	До года	Свыше года	До трех	Свыше трех	До года	Свыше года	Весь период	
	Наполняемость групп							
	6		4		1		1	
	Количество часов в неделю							
	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18	20-22	
	Общая физическая подготовка	145	140	199	118	294	141	259
	Специальная физическая подготовка	53	80	176	212	291	224	416
	Техническая подготовка	30	50	100	156	166	225	208
	Тактическая подготовка	2	9	5	25	16	42	31
	Психологическая подготовка		6	5	19	16	33	21
	Теоретическая подготовка		6	5	19	8	33	21
	Участие в спортивных соревнованиях		9	5	25	8	42	21
	Инструкторская и судейская практика		6	5	25	8	50	21
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		6	10	25	25	42	42
	<b>Всего часов за 52 недели:</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>



## 6. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа с обучающимися проводится по единому плану, утвержденному директором Учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебе в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач способствует четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренера-преподавателя, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются и другие формы воспитательной работы:

- участие в общественно-политических мероприятиях;
- регулярное проведение общих собраний обучающихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками специализированного учебно-спортивного учреждения;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогозет, фотовитрин, встречи с выдающимися спортсменами, тренерами, показательные выступления;
- участие в организации и проведении соревнований внутри детско-юношеской спортивной школы, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;
- участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов - общественников;
- экскурсии и культпоходы, в том числе и на соревнования, с дальнейшим их коллективным обсуждением;
- тематические диспуты, беседы, круглые столы, праздники и др.

На начальном этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по стрельбе, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплоченности коллектива рекомендуется отмечать дни рождения стрелков, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход стрелков на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, специализированным учебноспортивным учреждениям рекомендуется организация собственного сайта в Интернете.

Во время проведения тренировочных занятий следует отмечать хотя бы раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в тире или тренажерном зале стрелок должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то

же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер - преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Годовой план воспитательной работы должен предусматривать следующие основные направления:

- идейно-политическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- нравственное воспитание;
- культурно-массовая работа;
- связь с общеобразовательной школой;
- связь с родителями.

В процессе воспитательной работы рекомендуется использовать следующие формы: массовые (с участием всех спортивных групп); групповые (с участием одной спортивной группы); индивидуальные (с отдельными участниками).

Некоторые мероприятия можно проводить совместно со здоровыми спортсменами.

### Примерный календарный план воспитательной работы

	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведени
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>- 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).</p>	В течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
<b>Развитие творческого мышления</b>			
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <p>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</p> <p>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</p> <p>- правомерное поведение болельщиков;</p> <p>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</p>	В течение года

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

Допинги - это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

**- Примерный 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	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы
	4. Семинар для тренеров	1-2 раза в	Согласовать с ответственным за
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## **7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Во время проведения занятий необходимо развивать способность тренирующихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и их резервные

возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологический возраст, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Все дети, поступающие в специализированные учебно-спортивные учреждения представляют справку о допуске их к занятиям. В дальнейшем дети, занимающиеся в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера или центра спортивной медицины.

Углубленное медицинское обследование проводится не менее 2-х раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы. Углубленное обследование осуществляется в диспансере спортивной медицины врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020г. № 1144н.

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс.

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после учебно-тренировочных занятий и соревнований, но и в процессе их проведения.

Существуют три группы восстановительных мероприятий:  
медик

о

биологические, психологические, педагогические.

*Педагогические средства.* Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

*Психологические средства.* Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных учебно-тренировочных занятий. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных



процессов. К их числу относятся: - аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

*Медико-биологические средства.* В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические

(физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности учебно тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины;
- магнитотерапия;
- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающихся, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева (1981), В.И. Дубровского (1993, 2002).

*Пассивный отдых.* Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

*Активный отдых.* После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах).

Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

### ***Планирование восстановительных мероприятий***

<b>Уровень</b>	<b>Напряжённость восстановительных мероприятий</b>	<b>Средства восстановления</b>
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, Локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

### **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 «пулевая стрельба», (I, II, III функциональные группы);
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и

интеграцию.

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):  
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической,

технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;  
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;  
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;  
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

10 . 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.

11 . Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), имеющих поражения опорно-двигательного аппарата (далее - ОДА), с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, при условии выполнения лицами, проходящими спортивную подготовку, не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и включают:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина пулевая стрельба.
- 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», дисциплина пулевая стрельба.
- 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», дисциплина пулевая стрельба.
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание.

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

	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы)				
	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	90,0
	Бег на 400 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	1
	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	1

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

	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы)				
	Кистевая динамометрия максимальная правой и (или) левой рукой	кг	максимальный результат	
	Бег 600 м или бег на колясках 200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	1
	И.П. - сидя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	1
	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	

**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»**

	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мужчины женщины
	Пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы)		

	Кистевая динамометрия правой и (или) левой рукой	кг	не менее 23
	Бег 800 м или бег на колясках 300 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
	И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное

**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»**

	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы)				
	Кистевая динамометрия правой и (или) левой рукой (в зависимости от поражения ОДА)	кг	не менее	25
	Бег на 1000 м или бег на колясках 400 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	1

	И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество во раз	не менее 1
	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество во раз	не менее 1
	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество во раз	максимальное
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество во раз	максимальное
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество во раз	максимальное

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц ПОДА» (дисциплина пулевая стрельба)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по  
каждому этапу спортивной подготовки \_\_\_\_\_.  
(указывается описание тренировочного процесса по этапам спортивной  
подготовки)

##### 1. Учебно-тематический план.

#### Примерный учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>120/180</b>		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	Физическая культура - важное средство	≈13/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия,

физического развития и укрепления здоровья человека			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	март	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	ноябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	декабрь	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	апрель	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»	≈14/20	май	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	июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением	≈14/20	Апрель-октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.



	ОДА»			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	январь	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	февраль	<b>Зарождение олимпийского и паралимпийского движения.</b> История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением - Международный паралимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	июнь	Понятность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	Январь-август	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 к эксплуатации, уход и хранение. 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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈1200		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	январь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, повиду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	март	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	ноябрь	Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
		-		

Этап высшего спортивного мастерства	<b>высшего спортивного мастерства:</b>			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	январь	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	февраль	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	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	июнь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические 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**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» относятся.

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

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

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

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

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

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

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных

программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

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

### **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 тира для спортивной дисциплины: пулевая стрельба;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 1) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 2) 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.

### Примерный список необходимого оборудования

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерен	Количество
	Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы)		
1.	Брусья гимнастические	штук	1
2	Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг)	комплек	2
3	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
4	Лента спортивная (эспандер)	штук	6
5	Мат гимнастический	штук	4
6	Мишень	штук	60 000
7	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	2
8	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	120 000
9	Перекладина гимнастическая	штук	2
10	Пневматическая пулька (калибр 4,5 мм)	штук	100 000
11	Подставка для удержания оружия для стрельбы лежа и стоя	штук	3
12	Скакалка спортивная	штук	3
13	Скамейка гимнастическая	штук	2
14	Спортивная (активная) коляска для пулевой стрельбы	штук	4
15	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	6

16	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	6
17	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	6
18	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	6
19	Стрелковый компьютерный тренажер (типа Скат)	штук	6
20	Футляр для перевозки оружия	штук	24
21	Футляр для перевозки патронов	штук	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
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 пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы)											
Инвалидное кресло-коляска	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3	
Мишень	штук	на обучающегося	-	-	1800	-	2500	-	3000	-	
Наушники-антифоны	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2	
Оправа стрелковая монокль	штук	на обучающегося	-	-	1	4	1	4	1	4	
Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	-	-	18000	-	24000	-	30000	-	
Пневматическая пулька (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	12000	-	16000	-	20000	-	
Подставка для удержания	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5	

оружия для стрельбы лежа и стоя											
Ремень стрелковый	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5	
Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	-	-	1	280 000 выстрелов	1	160000 выстрелов	1	80 000 выстрелов	
Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	1	100 000 выстрелов	1	80 000 выстрелов	1	60 000 выстрелов	
Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	-	-	1	280 000 выстрелов	1	160000 выстрелов	1	80 000 выстрелов	
Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	1	100 000 выстрелов	1	80 000 выстрелов	1	60 000 выстрелов	

**Примерный список спортивной экипировки**

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
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	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	



					(ле	(ле	(ле	(ле		(ле	
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональные г								руппы)			
Ботинки стрелковые	пар	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1	
Брюки стрелковые винтовоч ные	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1	
Кепка	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
Кроссовк и легкоатле тические	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
Куртка стрелковая	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2	
Носки	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	4	1	6	1	
Перчатка стрелковая винтовоч ная	штук	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	2	1	2	
Рюкзак спортивн ый	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
Спортивн ый костюм трениров очный	комп лект	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1	
Спортивн ый парадный костюм	комп лект	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1	
Сумка спортивн ая	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
Термобел ье	комп лект	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1	
Футболка спортивн ая	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1	
Шорты спортивн ые	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1	

Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающемся	-	-	1	6	1	4	1	2
Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающемся	-	-	1	6	1	4	1	2

### **17. Кадровые условия реализации Программы:**

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019,

регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## **18. Информационно-методические условия реализации Программы.**

1. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» / автор-составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. - М.: Советский спорт, 2011г
2. Бондарев И.П., Мирошниченко П.Н., Белоусова Т.Я. - Руководство по спортивнофункциональной классификации пловцов с ПОДА, М., «Советский спорт» 2011.
3. Классификационный кодекс Международного паралимпийского комитета и международные стандарты. Авторы-составители: П. А. Рожков, Н. А. Сладкова, Б. А. Поляев, И. Т. Выходец. Паралимпийский комитет России, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. - М. : РАСМИРБИ 2009г.
4. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 1, Гриф Росспорта, М., 2005.
5. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 2, Гриф Росспорта, М., 2007.
6. Евсеев С.П. Справочник по материально-техническому обеспечению АФК. - М.: «Советский спорт» 2008г.
7. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные

параличи, Киев, 1988

8. Семенова К.А., Польской В.В. Штеренгерц А.Е., Патогенетическая восстановительная терапия больных детским церебральным параличом. Киев, 1986.

9. Царик А.В., Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник, М., 2009.

10. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / авт.- сост. А. В. Царик ; под общ.ред. П. А. Рожкова ; Паралимпийский комитет

России. - М. : Советский спорт, 2011. - 1040 с

11. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно тренировочные программы. - М., Советский спорт 2010.

12. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. Гриф Росспорта, М., 2007г.

13. Технология безопасности организации физкультурной деятельности: учебное пособие: Н. В. Лапчинская, В. М. Нагаев. - Н.Новгород: , 2009. - 170 с.

14. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общей ред. докт. пед. наук профессора С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012г

15. Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДА) 2015; перевод НП «РУСАДА»

16. Всемирный антидопинговый кодекс международный стандарт «Запрещенный список ВАДА» 2016; перевод РУСАДА

17. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005.

18. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М.: Физкультура и спорт, 1976.

19. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.46

20. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты учебник для вузов физической культуры - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010.

21. Никитушкин В. Г. — Современная подготовка юных спортсменов. Глава №3 - Возрастные особенности занятий с юными спортсменами - 2010.

22. Конвенция ООН о правах инвалидов от 13.12.2006.

23. Федеральный закон от 01.12.2014г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»

24. Подборка ежеквартальных журналов «Адаптивная физическая культура» (Гидрореабилитация и паралимпийское плавание / Ю.А. Назаренко // Адаптивная физическая культура. - 2010. № 4. С. 9-10

25. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» автор - составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. - М.: Советский

спорт, 2011г

26. Бондарев И.П., Мирошниченко П.Н., Белоусова Т.Я. - Руководство по спортивнофункциональной классификации пловцов с ПОДА, М., «Советский спорт» 2011.

27. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общей ред. докт. пед. наук профессора С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012г

28. Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДА) 2015; перевод НП «РУСАДА»

29. Всемирный антидопинговый кодекс международный стандарт «Запрещенный список ВАДА» 2016; перевод РУСАДА

30. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. - С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суслиев - М.: «Советский спорт» 2007.

31. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта - Царик А.В., сборник, М., 2009.

32. Конвенция ООН о правах инвалидов от 13.12.2006.

33. Федеральный закон от 01.12.2014г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»

### ***Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе спортивной подготовки***

1. Министерство спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

2. Министерство спорта Российской Федерации адаптивная физическая культура и спорт: [www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/](http://www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/)

3. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: [www.cpisra.org](http://www.cpisra.org)

4. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: [www.iwasf.com](http://www.iwasf.com)

5. Международный паралимпийский комитет: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)

Паралимпийский комитет России: [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)

6. Европейский Паралимпийский Комитет: [www.europaralympic.org](http://www.europaralympic.org)

7. Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: [www.fpoda.ru](http://www.fpoda.ru)

9. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) : [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

10. Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга: [www.wallenberg.ru](http://www.wallenberg.ru) НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: <http://lesgaft.spb.ru> Уполномоченный по правам ребенка Санкт-Петербурга <http://www.spbdeti.org/id659>

11. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта: [www.lesgaft-notes.spb.ru](http://www.lesgaft-notes.spb.ru)

12. Газета «Спорт-экспресс». Стрельба - <http://www.sport->

[express.ru/shooting/](http://express.ru/shooting/)

. Всероссийская ассоциация летних олимпийских видов спорта

<http://www.valovs.ru/>

**13.** Европейская конфедерация стрелкового спорта - European Shooting Confederation (ESC)

**14.** <http://www.esc-shooting.org/>

**15.** Международная федерация стрелкового спорта - International Shooting Sport Federation (ISSF)

**16.** <http://www.issf-sports.org/>

**17.** Меткий стрелок - [http://www.strelok.info/forum\\_rus/index.php](http://www.strelok.info/forum_rus/index.php)

**18.** Олимпийский комитет России - <http://www.olympic.ru/>

**19.** Спорт России - <http://rsport.ru/shooting/>

**20.** Стрелковый портал - <http://www.shooting-ua.com/>

**21.** Стрелковый союз России - <http://shooting-russia.ru/>

**22.** . Федерация стрелкового спорта РК -

<http://dosaafkomi.ru/sport/?sec=3>