

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Комплексная спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса №2»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Протокол № 2
от « 17 » 05 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
от « 17 » 05 2023 года № 72
Директор ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Г.Д. Басиев



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплины: плавание, легкая атлетика,
пауэрлифтинг, регби на колясках)**
*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, утвержденного
приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 28 ноября 2022 года № 1084)*

Разработчик:
Лазарева Юлия Васильевна, инструктор-методист ФСО
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

Рецензент:
Алексеев Александр Иванович, директор ГБПОУ
Прокопьевский техникум физической культуры

г. Кемерово, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела	Стр.
1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2. Функциональные группы лиц, проходящие спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА	10
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА	15
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА	16
2.5. Объем соревновательной деятельности	19
2.6. Годовой учебно-тренировочный план	21
2.7. Календарный план воспитательной работы	29
2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	31
2.9. Планы инструкторской и судейской практики	34
2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	36
3. Система контроля	39
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	39
3.2. Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке	67
4. Рабочие программы по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплины: конный спорт, легкая атлетика, пауэрлифтинг, плавание, регби на колясках)	72
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	72
4.2. Учебно-тематический план	88
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	93
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	94
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	94
6.2. Кадровые условия реализации Программы	108
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	109
7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	111

Используемые в программе сокращения

ФССП – федеральные стандарты спортивной подготовки
ОФП – общая физическая подготовка
СФП – специальная физическая подготовка
И.П. – исходное положение
УТЭ – учебно-тренировочный этап
НП – этап начальной подготовки
ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства
ВСМ – этап высшего спортивного мастерства
ОБУЧАЮЩИЕСЯ - лица, проходящие спортивную подготовку
Учреждение – ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт с поражением ОДА», дисциплины: конный спорт, легкая атлетика, плавание, пауэрлифтинг, рэгби на колясках (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (утвержден приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. N 1084) (далее – ФССП).

Программа разработана и составлена ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2» (далее - Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утверждённой приказом Минспорта России (от 21.12.2022 г. №1341), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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))» форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий (изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 328 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний и умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации и систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч. 1 ст. 84 Федерального закона №273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее-НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

В соответствии со статьей 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

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, максимально возможная самореализация спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья посредством адаптивного спорта, повышение их уровня качества жизни и реабилитационного потенциала и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

В соревнованиях по различным дисциплинам спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее – поражением ОДА) принимают участие спортсмены-инвалиды, имеющие различные нарушения в состоянии здоровья и

отклонения в развитии поражения ОДА: лица с детским церебральным параличом (далее - ДЦП), ампутанты, колясочники и т.д.

Программа, являясь нормативно - правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению целостности процесса спортивной подготовки, определяет основные стратегические направления развития, объём и содержание спортивной деятельности, возможный контингент обучающихся, состояние материально - технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья обучающихся Учреждения, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию инвалидов.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по спорту « спорт лиц с поражением ОДА» в Учреждении.

Спорт лиц с поражением ОДА в Учреждении культивирует следующие спортивные дисциплины, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Дисциплины вида спорта – спорт лиц с поражением ОДА
(номер-код – 1160007711Я)

Дисциплины
легкая атлетика (мужчины, женщины)
плавание (мужчины, женщины)
пауэрлифтинг (мужчины, женщины)
регби на колясках (мужчины)

Реализация Программы рассчитана на весь период обучения обучающегося в Учреждении.

Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спорт лиц с поражением ОДА является частью системы адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации – составляющей физической культуры как части общей культуры общества. Адаптивный спорт

часто отождествляют с лечебной ФК, физической реабилитацией, адаптивным физическим воспитанием. Однако для адаптивного спорта, в отличие от указанных социально значимых отраслей, свойственна специфическая соревновательная деятельность, которая в соответствии с особенностями спорта в целом выступает его системообразующим фактором.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса обучающихся на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ), этап совершенствования спортивного мастерства (СС), этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

При разработке Программы были использованы практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены и психологии.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА определены в Программе.

Характеристика дисциплин по виду спорта спорт с ПОДА

Легкая атлетика – дисциплина, включающая следующие виды программы и функциональные классификации обучающихся (бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки и метания).

Легкая атлетика развивается более чем в 120 странах мира и находится под эгидой Международного Паралимпийского Комитета.

Плавание – это дисциплина, входящая в программу Паралимпийских игр, которая заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте или после поворота).

В спортивном плавании существуют 4 стиля:

Кроль – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.

Кроль на спине - стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Обучающийся также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плышет на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.

Брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.

Баттерфляй - один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем обучающийся совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.

Пауэрлифтинг – дисциплина, суть в которой заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.

В спорте лиц с поражением ОДА в дисциплину пауэрлифтинг него входит упражнение жим штанги лежа на горизонтальной (широкой) скамье. Обучающиеся пауэрлифтингом гармонично развивают мускулатуру всего тела. Уже после нескольких месяцев регулярных тренировок у обучающегося заметно улучшается внешний облик и вырастает физическая сила.

Благодаря упражнениям с отягощениями, у обучающегося укрепляется костно-связочный аппарат, мышцы становятся рельефнее и намного объемнее. Обучающийся приобретает правильную осанку. Более того, занятие пауэрлифтингом исключительно благотворно сказывается на работе внутренних органов. Это следствие мышечной деятельности, столь необходимой организму человека.

Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. А это значит, что у обучающегося значительно улучшается кровообращение органов и тканей. Дозированные физические нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему обучающегося.

Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой и увеличение силы обучающегося.

Регби на колясках – командная дисциплина, для лиц с ограниченными возможностями здоровья, практикуется более чем в двадцати пяти странах по всему миру и является летним паралимпийским видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА», которая регулируется Международной федерацией регби на инвалидных колясках (IWRF), которая была основана в 1993 году.

Регби на колясках объединяет элементы баскетбола, футбола и хоккея с шайбой, и проводится на баскетбольной площадке, в помещении на корте из твердого дерева, и физический контакт между инвалидными колясками является неотъемлемой частью игры.

Чтобы иметь право играть в регби на инвалидных колясках, обучающиеся должны иметь некоторую форму инвалидности с потерей функции как верхних, так и нижних конечностей. У большинства обучающихся по регби на инвалидных колясках травмы спинного мозга на уровне шейных позвонков. Другие подходящие игроки имеют множественные ампутации, полиомиелит или неврологические расстройства, такие как церебральный паралич, некоторые формы мышечной дистрофии или синдром Гийена–Барре, среди других заболеваний.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц,

проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт для лиц с поражением ОДА» и представлены в таблице 2.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкая атлетика"				
Этап начальной подготовки		9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства		13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства		15	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	1
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		12	III	4
			II	3
			I	1

Этап совершенствования спортивного мастерства		15	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства		16	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины плавание				
Этап начальной подготовки		7	III	6
			II	4
			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства		12	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства		14	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины регби на колясках				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	14	I	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		16		3
Этап совершенствования спортивного мастерства		17		2
Этап высшего		18		1

спортивного мастерства				
---------------------------	--	--	--	--

2.2. Функциональные группы лиц, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Для прохождения спортивной подготовки по Программе обучающимися должны быть соблюдены следующие требования:

- наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья (указанных в таблице 3);
- медицинские показания и рекомендации;
- подготовка с учетом установленных групп и классов, в соответствии с правилами CP-ISRA (Международной ассоциации спорта и рекреации лиц с церебральным параличом), IWAS (Международной спортивной ассоциации колясочников и ампутантов), объединившая две международные организации: ISMGF и ISOD, к которым относятся обучающиеся, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – функциональные группы).

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», приведены в таблице 3.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья.

Распределение обучающихся на группы по степени функциональных возможностей для учебно-тренировочных занятий устанавливается локальным актом Учреждения один раз в год.

Функциональная группа I. К данной группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной

дисциплиной, ограничены значительно, в связи с чем, они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях.

Функциональная группа II. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной дисциплиной, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

Функциональная группа III. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной дисциплиной, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях.

Если у обучающегося уже имеется класс, утвержденный классификационной

комиссией субъекта Российской Федерации, комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня или международной комиссией, то отнесение обучающегося к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией.

**Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»**

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>1. Гипертонус мышц ("b735"): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия ("b760") <i>или Аметоз</i> ("b765"): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта "спорта лиц с поражением ОДА" (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	<p><i>Легкая атлетика</i> - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: "T/F31", "T/F32", "T/F33", "T/F51", "T/F52", "T/F53", "F54", "T71", "T72", "RR1", "RR2", "RR3".</p> <p><i>Пауэрлифтинг</i>: "PO".</p> <p><i>Плавание</i>: "S/SB/SM1", "S/SB/SM2", "S/SB/SM3", "S/SB/SM4".</p> <p><i>Регби на колясках</i>: "0.5", "1.0", "1.5", "2.0", "2.5", "3.0", "3.5".</p>

<p align="center">II</p>	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>1. Гипертонус мышц ("b735"): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический паразепарез, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия ("b760") или атетоз ("b765"): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА".</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезяпястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	<p>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: "T/F34 - 36", "T54", "F55", "F56", "T/F45", "T/F46", "T/F42", "T/F61", "T/F62".</p> <p>Пауэрлифтинг: "PO".</p> <p>Плавание: "S/SB/SM5", S/SB/SM6", "S/SB/SM7", "S/SB/SM8".</p>
<p align="center">III</p>	<p>Функциональные возможности ограничены незначительно</p>	<p>1. Гипертонус мышц ("b735"): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический паразепарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия ("b760") или Атетоз ("b765"): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга (неполное</p>	<p>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: "T/F37 - 38", "T/F43 - 44", "T47", "F57", "T/F63", "T/F64".</p> <p>Пауэрлифтинг: "PO".</p> <p>Плавание: "S/SB/SM9", "S/SM10"</p>

		<p>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 ("b7100" - "b7102"): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей ("s75000", "s75010", "s75020"): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост ("s730.343", "S750.343", "S760.349"): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	
--	--	--	--

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям.

На каждом этапе учебно-тренировочного процесса обучающиеся должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях. Хотя подобное утомлением и характеризуется снижением работоспособности, но является временным и в спорте выступает как и фактор, который обеспечивает усиление восстановительных процессов, мобилизацию энергетических ресурсов организма. Таким образом, благодаря утомлению происходит повышение работоспособности. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и, если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность обучающегося остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышает слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также, если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован обучающийся, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых.

Объем Программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», приведены в таблице 4.

Таблица 4

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»							
Количество часов в неделю	6	8	12	14	18	20	24
Общее количество часов в год	312	416	624	728	936	1040	1248
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг							
Количество часов в неделю	5	6	8	10	14	16	18
Общее количество часов в год	260	312	416	520	728	832	936
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)							
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)							
Количество часов в неделю	6	8	10	12	16	18	20
Общее количество часов в год	312	416	520	624	832	936	1040
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)							
Количество часов в неделю	8	9	12	14	18	20	22
Общее количество часов в год	416	468	624	728	936	1040	1144
Для спортивной дисциплины регби на колясках							
Количество часов в неделю	6	9	10	12	16	18	20
Общее количество часов в год	312	468	52	624	832	936	1040

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных учебно-тренировочных занятий составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма тактической работы, выполняемой в приближенных к соревновательным условиям;
- последовательное усложнение тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от обучающихся принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности учебно-тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

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

- на этапе НП - двух часов;
- на УТЭ - трех часов;
- на этапе ССМ и ВСМ – четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные

мероприятия, являющиеся составной частью и продолжением учебно-тренировочного процесса в соответствии с видами учебно-тренировочных мероприятий, представленных в таблице 5.

Таблица 5

Виды учебно-тренировочных мероприятий

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14

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

2.5. Объем соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилами 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.

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).

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 6.

Таблица 6

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 спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова " <i>легкая атлетика</i> " (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	2	5	5
Отборочные	-	2	2	2
Основные	1	1	1	1

Для спортивной дисциплины <i>пауэрлифтинг</i> (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	2	4	4
Отборочные	1	2	4	4
Основные	1	1	2	3
Для спортивной дисциплины <i>плавание</i> (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	3	5	7
Отборочные	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины <i>регби на колясках</i> (I функциональная группа)				
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	3	1	2

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается с 1 сентября и ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- Учебно-тренировочные занятия (индивидуальные или групповые);
- Учебно-теоретические занятия (индивидуальные или групповые);
- Работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах ССМ и ВСМ);
 - Участие в спортивных соревнованиях;
 - Учебно-тренировочные мероприятия;
 - Тестирования;
 - Медико-восстановительные мероприятия;
 - Медицинский контроль;
 - Инструкторская и судейская практика.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от

общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

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 ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Общая направленность многолетней подготовки обучающихся от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к более специализированным средствам;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

Учебно-тренировочный план является неотъемлемой частью Программы и содержит:

- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- перечень навыков из других видов спорта (дисциплин спорта лиц с поражением ОДА), способствующие повышению профессионального мастерства в избранной дисциплине спорта лиц с поражением ОДА;
- соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

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.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 7.

Таблица 7

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание <i>"легкая атлетика" (I, II, III функциональные группы)</i>					
1.	Общая физическая подготовка (%)	50 - 55	35 - 48	30 - 44	20 - 30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 30	24 - 36	28 - 45	30 - 50
3.	Техническая подготовка (%)	10 - 14	15 - 18	18 - 24	20 - 35
4.	Тактическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 2	2 - 3	3 - 4
5.	Психологическая подготовка (%)	24	4 - 6	4 - 8	8 - 12
6.	Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 3	2 - 3	2 - 3
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 4	1 - 5	3 - 8	5 - 10
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0 - 4	0 - 6	0 - 8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 - 2	1 - 4	2 - 5	4 - 8
Для спортивной дисциплины <i>пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)</i>					
1.	Общая физическая подготовка (%)	45 - 50	20 - 24	15 - 19	14 - 18
2.	Специальная	20 - 24	35 - 40	36 - 45	40 - 55

	физическая подготовка (%)				
3.	Техническая подготовка (%)	15 - 20	28 - 32	27 - 31	23 - 27
4.	Тактическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 3
5.	Психологическая подготовка (%)	0 - 1	1 - 3	3 - 7	4 - 8
6.	Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	3 - 5	4 - 6	5 - 7
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1 - 2	1 - 4	2 - 4	3 - 5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0 - 2	0 - 4	0 - 6	0 - 8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 - 2	1 - 4	3 - 5	4 - 8
Для спортивной дисциплины <i>плавание (I функциональная группа, мужчины)</i>					
1.	Общая физическая подготовка (%)	22 - 34	19 - 30	15 - 24	10 - 14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10 - 20	16 - 21	22 - 26	27 - 31
3.	Техническая подготовка (%)	35 - 40	31 - 35	28 - 32	26 - 30
4.	Тактическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 3	2 - 4	3 - 5
5.	Психологическая подготовка (%)	1 - 2	2 - 4	3 - 7	4 - 8
6.	Теоретическая подготовка (%)	2 - 5	4 - 8	3 - 7	2 - 6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 3	1 - 4	2 - 4	2 - 5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0 - 2	0 - 2	0 - 4	0 - 5

9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 - 2	2 - 4	4 - 6	6 - 8
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа, мужчины)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	27 - 37	23 - 32	18 - 23	14 - 18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15 - 20	21 - 25	24 - 29	28 - 32
3.	Техническая подготовка (%)	28 - 32	25 - 29	23 - 27	21 - 25
4.	Тактическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 4
5.	Психологическая подготовка (%)	1 - 5	2 - 6	3 - 7	3 - 7
6.	Теоретическая подготовка (%)	3 - 7	3 - 7	2 - 6	1 - 5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 3	1 - 4	2 - 6	3 - 7
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0 - 2	0 - 4	0 - 6	0 - 8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 - 2	2 - 4	4 - 6	6 - 8
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа, мужчины)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	21 - 32	17 - 22	15 - 18	12 - 16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14 - 22	20 - 24	26 - 30	31 - 35
3.	Техническая подготовка (%)	33 - 37	30 - 34	27 - 31	25 - 29

4.	Тактическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 2	2 - 3	3 - 4
5.	Психологическая подготовка (%)	1 - 6	2 - 6	3 - 7	3 - 7
6.	Теоретическая подготовка (%)	2 - 6	4 - 8	3 - 7	2 - 6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 2	1 - 3	1 - 3	2 - 4
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0 - 2	2 - 4	4 - 6	6 - 8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 - 2	2 - 4	4 - 6	6 - 8
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа, женщины)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	25 - 32	21 - 25	16 - 20	13 - 17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14 - 19	23 - 27	28 - 32	31 - 35
3.	Техническая подготовка (%)	27 - 32	25 - 29	23 - 27	21 - 25
4.	Тактическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 2	2 - 3	3 - 4
5.	Психологическая подготовка (%)	1 - 5	2 - 6	3 - 7	3 - 7
6.	Теоретическая подготовка (%)	3 - 7	3 - 7	2 - 6	1 - 5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0 - 2	0 - 4	0 - 6	0 - 8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	0 - 2	2 - 4	4 - 6	6 - 8

	мероприятия, тестирование и контроль (%)				
Для спортивной дисциплины <i>плавание (II функциональная группа, женщины)</i>					
1.	Общая физическая подготовка (%)	36 - 40	31 - 35	23 - 27	18 - 22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16 - 20	23 - 27	28 - 32	32 - 36
3.	Техническая подготовка (%)	22 - 26	20 - 24	18 - 22	16 - 20
4.	Тактическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 2	2 - 3	3 - 4
5.	Психологическая подготовка (%)	1 - 5	2 - 6	3 - 7	3 - 7
6.	Теоретическая подготовка (%)	2 - 6	2 - 6	1 - 5	1 - 4
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 3	1 - 3	1 - 5	3 - 7
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0 - 2	0 - 4	0 - 6	0 - 8
9.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 - 2	2 - 4	4 - 6	6 - 8
Для спортивной дисциплины <i>плавание (III функциональная группа, женщины)</i>					
1.	Общая физическая подготовка (%)	36 - 40	31 - 35	23 - 27	18 - 22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16 - 20	23 - 27	28 - 32	32 - 36
3.	Техническая подготовка (%)	22 - 26	20 - 24	18 - 22	16 - 20
4.	Тактическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 2	2 - 3	3 - 4

5.	Психологическая подготовка (%)	1 - 5	2 - 6	3 - 7	3 - 7
6.	Теоретическая подготовка (%)	2 - 6	2 - 6	1 - 5	1 - 4
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 3	1 - 3	1 - 5	3 - 7
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0 - 2	0 - 4	0 - 6	0 - 8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 - 2	2 - 4	4 - 6	6 - 8
Для спортивной дисциплины регби на колясках (I функциональная группа)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	50 - 55	46 - 53	33 - 44	24 - 30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15 - 20	27 - 36	35 - 43	44 - 55
3.	Техническая подготовка (%)	15 - 20	16 - 25	14 - 20	10 - 15
4.	Тактическая подготовка (%)	1 - 3	1 - 4	2 - 5	3 - 6
5.	Психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 4	2 - 5	3 - 6
6.	Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 3	3 - 5	3 - 6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 2	1 - 4	2 - 5	2 - 6
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0 - 2	0 - 4	0 - 6	0 - 8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 4	2 - 5	3 - 7

2.7. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия и др.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свои спортивные достижения.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на обучающихся в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни обучающегося; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника	В течение года

		спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов	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

	на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Прежде всего обучающиеся должны быть знакомы с Антидопинговым кодексом Международного Паралимпийского комитета, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, викторин для обучающихся, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и

универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на упаковке.

На сайте Учреждения актуализирован раздел «Антидопинг» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними указан в таблице 9.

Таблица 9

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
НП	Ознакомление с антидопинговыми правилами (прохождение онлайн-курса) РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата обучающимися. Ответственный тренер-преподаватель
	Информирование обучающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	В течение года	Ответственный тренер-преподаватель или ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Проведение инструктажа по антидопинговому контролю, а также исходя из новых правил, обновленного запрещенного списка, или методических рекомендаций (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	В начале учебно-тренировочного года	Ответственный тренер-преподаватель или ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями обучающегося (согласно антидопинговому кодексу)	В начале учебно-тренировочного года	Тренер-преподаватель
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	В начале учебно-тренировочного года	Тренер-преподаватель
	Повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья	В течение года	Тренер-преподаватель
УТЭ (СС), ССМ, ВСМ	Контроль знаний по антидопинговым правилам (прохождение онлайн-курса) РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата обучающимися. Ответственный тренер-преподаватель.
	Информирование обучающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	В течение года	Ответственный тренер-преподаватель или ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении

Проведение инструктажа по антидопинговому контролю, а также исходя из новых правил, обновленного запрещенного списка, или методических рекомендаций (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	В начале учебно-тренировочного года	Ответственный тренер-преподаватель или ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями обучающегося (согласно антидопинговому кодексу)	В начале учебно-тренировочного года	Тренер-преподаватель
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	В начале учебно-тренировочного года	Тренер-преподаватель
Повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья	В течение года	Тренер-преподаватель

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей тренера - преподавателя, инструктора.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить упражнения, совершенствовать основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению

отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Обучающиеся могут выполнять часть обязанностей помощника тренера-преподавателя уже в группах начального обучения. За годы занятий обучающиеся могут и должны под руководством тренера-преподавателя научиться:

на этапе начальной подготовки:

- выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общепедагогической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся и помогать их устранять;

на учебно-тренировочном этапе:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества обучающегося (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения);
- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел на учебно-тренировочное занятие впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общепедагогической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;

- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в группах учебно-тренировочного этапа;
- оказывать помощь тренерам-преподавателям при проведении набора желающих заниматься выбранной дисциплиной по виду спорта в начале учебно-тренировочного года;

на этапе высшего спортивного мастерства:

- должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока (разминки, основной и заключительной частей);
- проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, СС;
- принимать участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях.

Для обучающихся этапа ССМ и ВСМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый обучающийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Обучающимися во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

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

В системе спортивной подготовки основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке обучающихся постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающегося, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости обучающихся.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически

неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных обучающихся в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме обучающегося.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности обучающихся, но систематически и грамотно их применять

№ п/п	Виды восстановления	Частота
1.	Бассейн (45 мин.)	2 раза в неделю
2.	Душ	ежедневно
3.	Массаж	курсами 2 раза в год
4.	Режим дня	постоянно
5.	Самомассаж	ежедневно
6.	Работа с психологом	регулярно
7.	Витаминизация	осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок
8.	Рациональное питание	постоянно

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы), «регби на колясках» (I функциональная группа);
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- укрепление и сохранение здоровья.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- укрепление и сохранение здоровья.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- сохранение здоровья.

на этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- физическую реабилитацию;

- социальную адаптацию и интеграцию;

- сохранение здоровья.

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.

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 обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании 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.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы определяют возможность зачисления и перевода обучающихся, имеющих поражения ОДА, с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, при условии выполнения обучающимися, не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода обучающегося, на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Для групп на этапе начальной подготовки нормативы носят главным образом

контролирующий характер, тогда как для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является кроме того и важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе.

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода, комплекс контрольных упражнений по видам спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» представлены в таблицах 10,11,12,13.

Таблица 10

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивных дисциплин <i>легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)</i>				
1.	Бег на колясках 600 м	с	на время	
2.	Бег на колясках 150 м	с	на время	
3.	Бег на колясках 60 м	с	на время	
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин <i>легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки (II функциональная группа)</i>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			15,0	18,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			60,0	90,0

3.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,0	9,0
5.	Бег 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
<p>Для спортивных дисциплин <i>легкая атлетика</i> - бег на короткие дистанции, <i>легкая атлетика</i> - бег на средние и длинные дистанции, <i>легкая атлетика</i> - прыжки (III функциональная группа)</p>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			13,0	15,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			50,0	60,0
3.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	8,0
5.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
<p>Для спортивной дисциплины <i>легкая атлетика</i> - метания (I функциональная группа)</p>				
1.	И.П. - лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
<p>Для спортивной дисциплины <i>легкая атлетика</i> - метания (II функциональная группа)</p>				

1.	И.П. - лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,5	9,5
3.	И.П. - стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			5	
4.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
<i>Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (III функциональная группа)</i>				
1.	И.П. - лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
4.	И.П. - стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
<i>Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)</i>				
1.	И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			4	
2.	И.П. - лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	количество раз	не менее	
			5	-
3.	И.П. - лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	количество раз	не менее	
			-	5
4.	И.П. - лежа на спине. Поднимание туловища	количество раз	максимальное	

5.	И.П. - лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	с	не менее	
			10,0	-
6.	И.П. - лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	с	не менее	
			-	10,0
<i>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)</i>				
1.	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0
2.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
<i>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)</i>				
1.	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0
2.	Бег на 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
<i>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)</i>				
1.	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	мин	не менее	
			1	
2.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков	количество	не менее	

	(на максимальное расстояние)	раз	1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины <i>регби на колясках (I функциональная группа)</i>			
1.	Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
2.	Бег на коляске вокруг площадки 10 мин	количество кругов	максимальное
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
4.	И.П. - сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное
5.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1

Сокращение, используемое в таблице:

«И.П.» - исходное положение.

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

Таблица 11

**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»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивных дисциплин <i>легкая атлетика - бег на короткие дистанции,</i> <i>легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)</i>				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			5,0	6,0
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			45,0	80,0
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			19,5	45,0
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин <i>легкая атлетика - бег на короткие дистанции,</i> <i>легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)</i>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	13,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			35,0	37,0
3.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на	количество	не менее	

	максимальное расстояние)	раз	1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,0
7.	Бег на 400 м	с	не более	
			115,0	-
8.	Бег на 300 м	с	не более	
			-	95,0
<p>Для спортивных дисциплин <i>легкая атлетика - бег на короткие дистанции,</i> <i>легкая атлетика - прыжки (III функциональная группа)</i></p>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,5
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			30,0	35,0
3.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,5
<p>Для спортивной дисциплины <i>легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции</i> <i>(III функциональная группа)</i></p>				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	6.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			75,0	85,0
3.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места	количество	не менее	

	(на максимальное расстояние)	раз	1	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
<i>Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (I функциональная группа)</i>				
1.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			7	6
2.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
3.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
4.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
<i>Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (II функциональная группа)</i>				
1.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,5
4.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг	количество раз	не менее	
			-	1
<i>Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (III функциональная группа)</i>				

1.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 20 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 10 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 15 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. - лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
7.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
8.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
9.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			9	8
Для спортивной дисциплины <i>пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)</i>				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			10	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	не менее	
			-	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках	количество раз	максимальное	-
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины <i>плавание (I функциональная группа)</i>				

1.	И.П. - лежа на спине. Имитация плавательных движений рук на суше	с	не менее	
			45,0	40,0
2.	Плавание 25 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины <i>плавание (II функциональная группа)</i>				
1.	Плавание 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
5.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное	
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины <i>плавание (III функциональная группа)</i>				
1.	Плавание 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
5.	И.П. - лежа на спине.	количество	максимальное	

	Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	раз	
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
<i>Для спортивной дисциплины регби на колясках (I функциональная группа)</i>			
1.	Кистевая динамометрия максимальная правой и левой рукой	кг	максимальный результат
2.	Прокат "змейкой" на коляске между 7 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
3.	Бег на коляске вокруг площадки 10 мин	количество кругов	не менее
			10
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
5.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловищ	количество раз	максимальное
Уровень спортивной квалификации			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"	

Сокращение, используемое в таблице:

«И.П.» - исходное положение.

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

Таблица 12

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

мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины <i>легкая атлетика - бег на короткие дистанции</i> <i>(I функциональная группа)</i>				
1.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			55,0	90,0
2.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			16,5	22,0
3.	И.П. – сидя - Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на максимальное расстояние	-
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на максимальное расстояние
Для спортивной дисциплины <i>легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)</i>				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			3.25	3.40
2.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			55,0	80,0
3.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			32,0	38,0
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на максимальное расстояние	-
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на максимальное расстояние
Для спортивных дисциплин <i>легкая атлетика - бег на короткие дистанции,</i> <i>легкая атлетика - прыжки (II функциональная группа)</i>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	

			10,0	11,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			26,0	30,0
3.	И.П. - стоя или стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. - стоя или стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	6,0
<p>Для спортивной дисциплины <i>легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции</i> (II функциональная группа)</p>				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.30	4.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			58,0	72,0
3.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	12,0
4.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
<p>Для спортивных дисциплин <i>легкая атлетика - бег на короткие дистанции,</i> <i>легкая атлетика - прыжки</i> (III функциональная группа)</p>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	10,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	

			23,0	27,0
3.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	6,0
6.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
<p>Для спортивной дисциплины <i>легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции</i> (III функциональная группа)</p>				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.15	3.45
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	65,0
3.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,5
5.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
<p>Для спортивной дисциплины <i>легкая атлетика – метания</i> (I функциональная группа)</p>				
1.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
2.	И.П. - лежа на спине.	количество	максимальное	

	Жим штанги весом 10 кг	раз		
3.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			8	-
4.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			-	7
<p>Для спортивной дисциплины <i>легкая атлетика - метания</i> (II функциональная группа)</p>				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	максимальное	
2.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			9	8
3.	И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди	количество раз	не менее	
			9	8
4.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 45 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 35 кг	количество раз	-	максимальное
<p>Для спортивной дисциплины <i>легкая атлетика - метания</i> (III функциональная группа)</p>				
1.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 55 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 40 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 30 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
6.	И.П. - стоя. Бросок теннисного мяча	количество	не менее	

	правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	раз	10	9
7.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	9
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	не менее	
			10	-
3.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			-	10
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Жим штанги с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
4.	Плавание избранным стилем 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины Плавание (II функциональная группа)				

1.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
7.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	максимальное	
8.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			1	
<i>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)</i>				
1.	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков на (максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
6.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное	
7.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

Для спортивной дисциплины <i>регби на колясках (I функциональная группа)</i>			
1.	Бег на коляске 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
2.	Прокат "змейкой" на коляске между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
3.	Бег на коляске вокруг площадки 10 мин	количество кругов	не менее
			12
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками не менее 4 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
5.	И.П. - сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное
6.	И.П. - сидя. Тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	с	не менее
			60,0
Уровень спортивной квалификации			
1.	Для спортивных дисциплин конный спорт, регби на колясках	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"	
2.	Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки, пауэрлифтинг, плавание	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"	

Сокращение, используемое в таблице:

«И.П.» - исходное положение.

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

Таблица 13

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»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины <i>легкая атлетика - бег на короткие дистанции (I функциональная группа)</i>				
1.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			51,0	84,0
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			28,0	37,0
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			15,5	20,5
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины <i>легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)</i>				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			3,05	3,25
2.	Бег на колясках 600 м	мин, с	не более	
			1,30	2,10
3.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			51,5	72,0
4.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			29,0	34,0
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

<p>Для спортивных дисциплин <i>легкая атлетика - бег на короткие дистанции,</i> <i>легкая атлетика - прыжки (II функциональная группа)</i></p>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			24,5	27,0
3.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
<p>Для спортивной дисциплины <i>легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции</i> <i>(II функциональная группа)</i></p>				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.15	4.10
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	30,0
3.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	70,0
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	11,5
5.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	количество раз	не менее	
			1	-

	(на максимальное расстояние)			
6.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин <i>легкая атлетика - бег на короткие дистанции,</i> <i>легкая атлетика - прыжки (III функциональная группа)</i>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	9,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			20,0	25,0
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5,0
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины <i>легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)</i>				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.00	3.35
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			24,5	27,0
3.	Бег на 300 м	с	не более	
			52,0	60,0
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 60 м	с	не более	

			9,2	10,0
Для спортивной дисциплины <i>легкая атлетика - метания (I функциональная группа)</i>				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом не менее 40 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом не менее 20 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 9 раз для мужчин, по 8 раз для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины <i>легкая атлетика - метания (II функциональная группа)</i>				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом не менее 60 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом не менее 30 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	-
4.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	9
5.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом не менее 55 кг	количество раз	максимальное	-
6.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом не менее 45 кг	количество раз	-	максимальное
7.	И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди	количество раз	не менее	
			1	

	(на максимальное расстояние)			
Для спортивной дисциплины <i>легкая атлетика – метания (III функциональная группа)</i>				
1.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 70 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. - полуприсед в "машине Смита". Вставание со штангой весом 45 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 65 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	6,0
7.	И.П. - стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 11 раз для мужчин, по 10 раз для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
8.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины <i>пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)</i>				
1.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	не менее	
			10	-
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			-	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках	количество раз	максимальное	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	-	максимальное
6.	И.П. - лежа на скамье.	количество	не менее	

	Жим штанги	раз	1	
Для спортивной дисциплины <i>плавание (I функциональная группа)</i>				
1.	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	максимальное
Для спортивной дисциплины <i>плавание (II функциональная группа)</i>				
1.	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
7.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное	-
8.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	-	максимальное
9.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на	количество	не менее	

	максимальное расстояние)	раз	1	
Для спортивной дисциплины <i>плавание (III функциональная группа)</i>				
1.	Плавание избранным стилем 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание всеми стилями с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
7.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 8 кг	количество раз	максимальное	-
8.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг	количество раз	-	максимальное
9.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины <i>регби на колясках (I функциональная группа)</i>				
1.	Бег на коляске 100 м за минимальное время	количество раз	не менее	
			1	
2.	Прокат "змейкой" на коляске между 12 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на коляске вокруг площадки 10 мин	количество кругов	не менее	
			15	
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса на высокой	количество	максимальное	

	перекладине	раз	
6.	И.П. - сидя. Бросок мяча правой (левой) рукой или двумя руками (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
			15
			1
			1
Уровень спортивной квалификации			
1.	Для спортивных дисциплин конный спорт, регби на колясках	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"	
2.	Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки, пауэрлифтинг, плавание	Спортивное звание "мастер спорта России"	

Сокращение, используемое в таблице:

«И.П.» - исходное положение.

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

Результаты тестирования хранятся в учреждении.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех обучающихся условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

3.2.Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке

1.Бег на (30, 60, 150, 300, 400, 600, 1 000), с. (для оценки общей выносливости). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. (На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу, только на длительных дистанциях). Критерием служит время бега.

2.Бег на колясках 60, 100, 150, 300, 600, 1000 м., на время. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Если одновременно бегут несколько человек, каждый засекается отдельным секундомером или по двум.

3.Бег на коляске вокруг площадки, количество кругов. Бег по круг площадки в течение 10 минут.

4.Прокат «змейкой» на колясках между 5/7/12 вешками, минимальное время. Выполняется движение по заданной траектории, оставляя первый разметочный конус с правой стороны от коляски, последовательно объезжая разметочные конуса с левой и правой сторон.

5.Многоскок (тройной, пятерной прыжок) с места, раз, см. Первый прыжок выполняется от линии толчком двумя ногами с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, последующие прыжки осуществляются чередованием толчковой и маховой ног, третий (или пятый) прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

6.Бросок медицинбола на дальность (сидя или стоя) масса 1 кг., раз, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском обучающийся занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

7.Бросок медицинбола на дальность (сидя или стоя) вперед двумя руками от груди весом 1/2/3 кг., количество раз, см. Мяч в двух руках перед грудью. Перед броском обучающийся занимает у линии старта положение, при котором

колеса коляски не переезжают стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

8.Бросок мяча (теннисного или регбийного) правой и левой рукой (сидя) на дальность, количество раз. Метание производится с места от отметки, поочередно правой и левой руками, двумя руками от груди. Дальность броска измеряют рулеткой.

9.Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации). Броски выполняются из положения стоя (сидя в коляске) с места левой и правой рукой любым возможным вариантом.

Вариант первый: Теннисный мяч в правой (левой) руке, держим снизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить правой (левой) рукой снизу.

Вариант второй: Теннисный мяч в правой (левой) руке, держим сверху. Ударяем мяч в пол и ловить правой (левой) рукой снизу.

Вариант третий: Теннисный мяч в правой (левой) руке держим снизу. Подбросить мяч вверх и ловить другой рукой (перебрасывать из руки в руку).

Вариант четвертый: Теннисный мяч в правой (левой) руке. Ударяем мяч в пол, и ловить другой рукой (переводы перед собой).

10.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от пола, от гимнастической скамейки), количество раз. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук в локтевом суставе выполняется до угла не более 90° , не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

11.Прыжок в длину с места, количество раз, см. Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

12.Подъем туловища из положения лежа на спине, количество раз. Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений за неограниченное количество времени.

13.Сгибание-разгибание рук (подтягивание) из виса лежа на низкой перекладине, количество раз. Перекладина находится на высоте от 40 до 65 см в зависимости от роста испытуемого. Повиснуть на этой перекладине, хват прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеальным прямым, испытуемый подтягивается, коснувшись перекладины грудью, затем плавно вернуть в исходное положение.

14.Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, количество раз. Выполняют из положения упор на брусьях, руки выпрямлены; сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выйти в упор до полного выпрямления рук. Максимально возможное количество раз. Положение упора фиксируется.

15.Сгибание-разгибание рук (подтягивание) из виса на перекладине, количество раз. Исходное положение: вис на перекладине, ноги и руки

выпрямлены, хват руками сверху за перекладину чуть шире плеч. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины и полном сгибании/разгибании рук.

16. Вращение на 2 ногах на коляске вокруг своей оси, без учета времени.

Исходное положение стоя или сидя на коляске, сделать вращение вокруг своей оси, глаза открыты, после остановки пройти (проехать) по прямой ровно.

17. Плавание всеми возможными способами и плавание избранным способом (100, 200, 400 м) за минимальное время, раз. Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого). Способ плавания - произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише. Критерием служит оценка техники выполнения без возможных ошибок.

18. Плавание за минимальное время 25/50/ 100, м. Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (по выбору). По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Способ плавания - произвольный. При завершении каждого отрезка дистанции и на финише участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места какой-либо частью тела.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- ходьба по дну либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;
- остановка движения на дистанции;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

19. Старт, поворот на дистанции в бассейне (оценка техники выполнения).

Техника старта с тумбочки:

1. И.П.: обучающийся встает на задний край тумбочки и по первому свистку судьи-стартера переходит на передний край тумбочки и захватывает её пальцами стоп. Стопы на ширине плеч, угол сгибания в коленных суставах 30-40 градусов. Тело наклонено вперед, мышцы ног напряжены, голова опущена вниз и пловец смотрит на воду.

2. Натяжение и толчок: по стартовому сигналу пловец как бы вытягивается. Тело начинает движение вперед и пловец отпускает край тумбочки, далее полукруговым движением рук выносит их вперед. После отрыва от тумбочки пловец смотрит вниз вперед.

3. Полёт: после отталкивания от тумбочки тело летит выпрямленным, и когда оно проходит пик полёта - сгибается, после этого ноги поднимаются вверх, чтобы был гладкий (обтекаемый) вход в воду.

4. Вход в воду: во время входа в воду голова обучающегося находится между руками, а ноги выпрямлены, стопы вытянуты.

5. Скольжение: после погружения в воду, тело скользит под водой пока скорость не опустится до соревновательной.

6. Выход на поверхность: при плавании кролем и баттерфляем движения ног начинаются до достижения соревновательной скорости. Два дельфинообразных движения и один гребок выносят тело на поверхность воды. При этом этот первый гребок должен быть мощным.

Техника старта на спине:

1. И.П.: пловец находится в воде лицом к бортику, держась за стартовый поручень. Стопы находятся под водой и опираются о стенку бассейна, ноги согнуты в коленях. По команде "на старт", пловец подтягивает себя к поручню, голова при этом опущена, руки согнуты в локтевых суставах.

2. Отталкивание: осуществляется по второму стартовому сигналу. Пловец отталкивается от борта, отрывая руки от поручня пронося их над головой и выпрямляя ноги в коленях.

3. Полёт: происходит по дугообразной траектории. Голова запрокинута назад, руки проносятся над ней, ноги выпрямлены, стопы натянуты. Прогиб в спине обеспечивает отрыв от воды туловища и бёдер. За счёт этого сохраняется высокая скорость полёта.

4. Вход в воду: руки выпрямлены и натянуты, голова между ними. Ноги выпрямлены, стопы натянуты.

5. Скольжение и работа ног: после погружения в воду, пловец скользит под водой, совершая при этом дельфинообразное движение туловищем. Далее приближаясь к поверхности воды начинается работа ног кролем на спине.

6. Выход на поверхность воды: после выхода на поверхность воды выполняется гребок и пронос руки.

Техника поворотов при плавании кролем на груди:

Поворот без касания рукой стенки бассейна в соревнованиях по плаванию на всех дистанциях вольного стиля пловцу разрешается выполнять поворот, не касаясь рукой стенки бассейна, но с обязательным касанием стенки ногами.

Поворот выполняется следующим образом:

Когда до стенки бассейна остается примерно 1,5 м, пловец делает вдох, а затем выполняет первую половину гребка рукой, находящейся впереди (другая рука остается вытянутой вдоль тела и движений не выполняет). Вторая половина гребка совпадает с энергичным движением плечевого пояса и головы вниз и подниманием таза вверх концу гребка обе руки находятся в горизонтальном положении, а тело вращается вокруг поперечной оси и приближается к стенке бассейна. Далее, продолжая вращение, пловец сгибает ноги в коленных суставах и приближается к поворотному щиту, оставляя руки в прежнем положении. После этого ноги несколько разгибаются в коленных и тазобедренных суставах и ставятся стопами на

стенку бассейна (пловец выполнил полуоборот вокруг поперечной оси). Поворот заканчивается энергичным отталкиванием ногами от стенки бассейна в положении на спине и скольжением, во время которого пловец поворачивается сначала на бок, а затем на грудь.

Техника поворотов брассом и дельфином:

При плавании этими способами пловцы обязаны при выполнении поворотов касаться стенки бассейна обеими руками одновременно, сохраняя при этом горизонтальное положение плеч.

Пловец подплывает к стенке и касается ее одновременно двумя руками, затем сгибает ноги в коленных суставах, а руки в локтевых, и туловище приближается к стенке. Вращение начинается в сторону той руки, которую пловец первой отпускает от стенки. Далее пловец выполняет те же движения, которые описаны в соответствующих фазах первого варианта открытого поворота в кроле на груди.

Техника поворота на спине:

Подплывая на спине к стенке бассейна, обучающийся завершает гребок одной рукой и оставляет ее вытянутой у бедра. Затем он выполняет энергичный длинный гребок другой рукой до бедра и одновременно поворачивается на бок в сторону этой руки и сразу же на грудь.

Вращение: Голова резко погружается вниз к груди, тело сгибается, выполняется кувырок вперед, стопы ставятся на стенку бассейна, руки выбрасываются вперед, аналогично повороту при плавании кролем. Отталкивание; энергичным разгибанием ног в положении на спине.

Начало плавательных движений и выход на поверхность: плавательные движения руками и ногами начинаются одновременно и обеспечивают подъем к поверхности.

Критерием служит безошибочное выполнение старта и поворота на дистанции (одним любым стилем плавания).

20. Кистевая динамометрия, максимальная. Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку отводят от туловища до получения с ним прямого угла. Вторую руку отпускают вниз вдоль туловища. С максимальной силой сжимают динамометр в течение 3 - 5 секунд. Для получения более точных результатов рекомендуется проводить трехкратное измерение силы жатия на правой и левой руке. Время отдыха между подходами - не менее 30 секунд. Для оценки результатов можно использовать среднее или максимальное значение силы жатия сильнейшей руки.

21. Удержание гимнастической утяжеленной палки (бодибар) весом 3/5 кг. из положения лежа, с. Упражнение выполняется лежа на небольшой горизонтальной возвышенности – скамье или степ-платформе. Необходимо взяться за снаряд широким хватом. Локти держать прямыми, бодибар над грудным отделом, задержать в таком положении на время. На вдохе опустить снаряд на верхнюю точку грудной клетки, локти опускаются максимально вниз, растягивая мышцы груди.

22. Полуприсед в «машине Смита», вставание со штангой весом 10/20/30/35/40/45/55/70 кг, количество раз. И.П. - Подойти к машине Смита, установить нужный вес и встать в тренажер, поместив гриф на заднюю часть плеч (немного ниже шеи). Используя хват чуть шире плеч, разблокировать тренажер, сняв вес с петель и сделав небольшой шаг вперед. Лопатки сведены, ноги чуть шире плеч (слегка разведены носки в стороны), спина выпрямлена (статически

напряжен пресс), взгляд направлен вперед. Полуприсед выполняется медленно и подконтрольно, колено образует угол в 110-120°, при этом таз отводится назад, сохраняя лордоз. За счет усилия ног возврат в исходное положение, не разгибая ног полностью, чтобы мышцы всегда оставались под нагрузкой. Вес испытываемым подбирается индивидуально.

23. Жим с отягощением в положении лежа на спине весом 1/2/3/5/6/7/8/10/15/20/25/30/35/40/60/65 кг., количество раз. Исходное положение лежа на спине на скамье. Поднимание и опускание веса по вертикальной траектории, с разгибанием рук в локтевом суставе в верхней точке упражнения и касания груди – в нижней точке выполнения упражнения.

24. Маховые движения рук в положении лежа на спине. Исходное положение: лежа на спине, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Руки вдоль туловища. По сигналу выполняются одновременные махи прямыми руками вверх-вниз с касанием пола. Время выполнения упражнения зависит от функционального класса.

25. Имитация плавательных движений рук на суше, с. Исходное положение: лежа на спине, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Руки вдоль туловища.

Для плавания кролем: выполнять движения ногами кролем, руки вперед, вверх, в стороны, вниз.

Для плавания брассом: согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, развести колени в стороны, сомкнуть пальцы ног вместе. Стопами описать полукруг, отводя ноги назад в исходное положение.

26. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно) (не менее 60 с). Исходное положение: лежа на спине, головой к закрепленному на уровне 0,5 м от пола резинового амортизатора, ноги прямые. В руках резиновый амортизатор. По сигналу выполняется попеременная тяга прямыми руками сверху-вниз с касанием пола внизу. Время выполнения упражнения зависит от функционального класса.

27. Подъемы упор на руках (самостоятельно) количество раз. Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты вперед, ладони упираются в пол чуть позади себя. Необходимо приподниматься на руках, оторвав от покрытия ягодицы и опираясь лишь на пятки. Выполнив упражнение, следует лечь на спину, а руки положить вдоль туловища ладонями вниз.

4. Рабочие программы по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплины: легкая атлетика, пауэрлифтинг, плавание, регби на колясках)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий и учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

Практический материал изучается и совершенствуется на групповых и индивидуальных учебно-тренировочных мероприятиях, а также в процессе индивидуальной работы лица, проходящего спортивную подготовку в Учреждении, по плану индивидуальной подготовки. Подбор конкретных средств, методов, форм, упражнений в процессе практической подготовки осуществляется исходя из возможностей обучающегося от функциональной группы, уровня сохранности/потери возможностей организма, основного диагноза, сохранности сенсорных систем и психических функций и др., поставленных целей и т.п. в каждой группе спортивных дисциплин индивидуально.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном учебно-тренировочных занятий. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения: общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, метания и др.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Физическая подготовка обучающихся (*общая и специальная*) изменяется по годам учебно-тренировочной деятельности в соответствии с компонентами нагрузки, это:

- интервалы отдыха;
- характер отдыха;
- количество повторений;
- продолжительность нагрузки;
- интенсивность нагрузки.

Ведущей установкой в подборе упражнений, методов развития физических способностей, режимов тренировочных нагрузок является максимально

возможный учет генетической предрасположенности или, по-другому, следование правилу «навстречу собственной природе».

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение обучающегося технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимся своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта (дисциплинах) неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме обучающегося, обеспечить обучающему красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий обучающегося в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность обучающегося характеризуется не только тем, что он умеет выполнять действие, но и как он владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманитонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимся каких-либо физических упражнений.

В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта (дисциплине);
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта (дисциплины);
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранной дисциплины по виду спорта, возраста и квалификации обучающегося, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды –называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта (дисциплина) накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили обучающимся с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения обучающегося во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности обучающегося и его техническое мастерство.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка обучающегося – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка обучающегося, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам-преподавателям в решение проблем, связанных с учебно-тренировочным процессом.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств обучающихся происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей учебно-тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения учебно-тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

В адаптивном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по определению психологических комплексов, а также формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается очень часто.

Теоретическая подготовка направлена на осмысление сути спортивной деятельности, связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов.

В паралимпийских видах спорта теоретическая подготовка имеет существенно большее значение, чем в обычном спорте.

Теоретическая подготовка паралимпийцев имеет самое прямое отношение к формированию мотиваций обучающихся, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей. Будучи тесно связанной с другими компонентами спортивного мастерства, она включает в себя два важных раздела: теоретическое

образование и развитие интеллектуальных способностей.

В содержание теоретического образования входит совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности, это:

- знание мировоззренческого, мотивационного и этического характера, то есть знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности; общественный и личностный смысл спорта вообще и спортивных высших достижений в частности;

- знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;

- знания, составляющие научный базис подготовки обучающегося (принципы и закономерности спортивной подготовки, естественнонаучные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);

- спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построения тренировки, внутренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т.д. Для спортсменов, участвующих в паралимпийском движении, перечисленные компоненты теоретической подготовки должны быть дополнены такими разделами как:

- знание медицинского характера (об общей и частной патологии, особенно о своих проблемах, о медицинских методах контроля и коррекции своего состояния, основных фармакологических препаратах, совмещающихся с тренировочными нагрузками, и т.п.);

- знания о медицинской и спортивно-функциональной классификации инвалидов в своем виде спорта, порядке и правилах переосвидетельствования, допинг-контроля и др.;

- знания о международных спортивных организациях инвалидов, выдающихся достижениях и рекордах паралимпийцев;

- знания юридического плана (стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов, законодательные акты о спорте инвалидов и др.).

Комплекс перечисленных знаний составляет предмет теоретического образования и самообразования обучающегося. Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходят в тех же формах, какие характерны для умственного образования (лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы). Непосредственно на занятиях теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся сознательного и активного отношения к выполнению учебно-тренировочных заданий, обеспечивающих повышение уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности, выбору рациональных способов соревновательной борьбы в

условиях состязаний, и т.п.

Развитие интеллектуальных способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта, осуществляется путем выполнения специальных заданий и способов организации занятий, побуждающих обучающегося к творческим проявлениям при создании новых вариантов техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

В связи с тем, что в различных видах паралимпийского спорта используются технические средства (коляски, протезы), вспомогательное оборудование и тренажеры для обучения двигательным действиям, развития и совершенствования качеств и способностей, возникает необходимость введения еще одного, не используемого у здоровых обучающихся, вида подготовки спортсмена-паралимпийца. В качестве возможного варианта названия этого вида можно предложить технико-конструкторскую подготовку. Здесь речь идет о знаниях, умениях и навыках использования технических средств в соревновательной деятельности, а также ремонта, технического обслуживания, совершенствования конструкции соревновательного технического средства и других приспособлений, устройств и тренажеров, необходимых для реализации учебно-тренировочного процесса.

Технико-конструкторская подготовка включает в себя не только знания теоретического характера, но и умения и навыки управления, ремонта, ухода, конструирования технических средств.

Наблюдения за выдающимися обучающимися дают основания для вывода – уровень технико-конструкторской подготовки у них очень высок, а сама она тесно связана с технической и тактической подготовкой обучающихся.

Процесс многолетней подготовки лиц с поражением ОДА на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства направлен на формирование физических и морально-волевых качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, приобретения широкого круга специальных знаний и навыков по их практическому применению.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
по спорту лиц с поражением ОДА, спортивная дисциплина **легкая атлетика** из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
		НП		УТЭ (СС)		ССМ		ВСМ
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)
1.	Общая физическая подготовка (%)	172	230	268	306	328	364	250
2.	Специальная физическая подготовка (%)	78	104	188	226	309	343	374
3.	Техническая подготовка (%)	41	54	106	124	168	187	337
4.	Тактическая подготовка (%)	6	8	13	15	19	21	37
5.	Психологическая подготовка (%)	6	8	25	29	37	42	100
6.	Теоретическая подготовка (%)	3	4	6	7	19	21	25
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3	4	6	7	28	31	63
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	6	7	9	10	12
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	4	6	7	19	21	50
Общее количество часов в год		312	416	624	728	936	1040	1248
10.	Количество часов в неделю	6	8	12	14	18	20	24

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
по спорту лиц с поражением ОДА, спортивная дисциплина **плавание** из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
		НП		УТЭ (СС)		ССМ		ВСМ
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		<i>(I функциональная группа, мужчины)</i>						
(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)		
1.	Общая физическая подготовка (%)	100	116	125	156	175	200	131
2.	Специальная физическая подготовка (%)	59	83	109	131	160	183	290
3.	Техническая подготовка (%)	119	166	182	219	233	266	281
4.	Тактическая подготовка (%)	6	9	16	19	22	25	37
5.	Психологическая подготовка (%)	6	9	21	25	36	41	47
6.	Теоретическая подготовка (%)	16	21	37	38	43	50	56
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3	4	10	12	15	17	19
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	4	10	12	15	17	19
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	4	10	12	29	33	56
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	832	936
10.	Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
по спорту лиц с поражением ОДА, спортивная дисциплина **плавание** из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
		НП		УТЭ (СС)		ССМ		ВСМ
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		<i>(I функциональная группа, женщины)</i>						
		(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)
1.	Общая физическая подготовка (%)	100	124	125	144	146	166	159
2.	Специальная физическая подготовка (%)	59	79	141	168	226	257	309
3.	Техническая подготовка (%)	100	133	151	181	196	225	234
4.	Тактическая подготовка (%)	6	9	10	12	22	25	28
5.	Психологическая подготовка (%)	16	21	26	38	43	50	56
6.	Теоретическая подготовка (%)	22	25	37	38	43	50	56
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3	12	10	12	15	17	19
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	4	10	12	15	17	19
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	9	10	19	22	24	56
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	832	936
10.	Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
по спорту лиц с поражением ОДА, спортивная дисциплина **плавание** из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
		НП		УТЭ (СС)		ССМ		ВСМ
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		<i>(II функциональная группа, мужчины)</i>						
		(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)
1.	Общая физическая подготовка (%)	109	133	156	181	183	187	187
2.	Специальная физическая подготовка (%)	59	84	120	143	233	271	323
3.	Техническая подготовка (%)	100	133	146	181	224	253	260
4.	Тактическая подготовка (%)	6	8	10	12	25	28	31
5.	Психологическая подготовка (%)	16	21	31	38	50	56	73
6.	Теоретическая подготовка (%)	16	25	37	38	42	47	52
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3	4	5	6	25	28	31
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0	4	5	6	17	19	21
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	4	10	19	33	47	62
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832	936	1040
10.	Количество часов в неделю	6	8	10	12	16	18	20

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
по спорту лиц с поражением ОДА, спортивная дисциплина **плавание** из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
		НП		УТЭ (СС)		ССМ		ВСМ
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		<i>(II функциональная группа, женщины)</i>						
		(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	
1.	Общая физическая подготовка (%)	122	154	172	206	216	224	229
2.	Специальная физическая подготовка (%)	59	84	130	157	258	300	343
3.	Техническая подготовка (%)	81	108	125	150	183	206	208
4.	Тактическая подготовка (%)	6	8	10	12	17	28	31
5.	Психологическая подготовка (%)	16	21	26	31	50	56	73
6.	Теоретическая подготовка (%)	19	25	31	31	33	37	42
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3	4	5	12	17	19	31
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0	4	5	6	17	19	21
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	8	16	19	42	47	62
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832	936	1040
10.	Количество часов в неделю	6	8	10	12	16	18	20

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
по спорту лиц с поражением ОДА, спортивная дисциплина **плавание** из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
		НП		УТЭ (СС)		ССМ		ВСМ
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		<i>(III функциональная группа, мужчины)</i>						
(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)		
1.	Общая физическая подготовка (%)	117	122	125	146	150	166	183
2.	Специальная физическая подготовка (%)	92	103	150	174	271	302	355
3.	Техническая подготовка (%)	154	173	206	240	252	281	286
4.	Тактическая подготовка (%)	8	9	12	15	28	31	34
5.	Психологическая подготовка (%)	21	23	38	44	66	73	80
6.	Теоретическая подготовка (%)	21	23	31	36	37	42	46
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	5	12	15	19	21	23
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0	5	25	29	56	62	67
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4	5	25	29	56	62	67
Общее количество часов в год		416	468	624	728	936	1040	1144
10.	Количество часов в неделю	8	9	12	14	18	20	22

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
по спорту лиц с поражением ОДА, спортивная дисциплина **плавание** из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
		НП		УТЭ (СС)		ССМ		ВСМ
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		<i>(III функциональная группа, женщины)</i>						
		(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)
1.	Общая физическая подготовка (%)	167	183	194	226	243	250	252
2.	Специальная физическая подготовка (%)	83	94	169	196	271	322	377
3.	Техническая подготовка (%)	108	113	131	153	187	208	229
4.	Тактическая подготовка (%)	8	9	12	15	28	31	34
5.	Психологическая подготовка (%)	21	23	31	36	66	73	80
6.	Теоретическая подготовка (%)	21	23	31	36	37	42	46
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	9	19	22	28	31	34
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0	5	12	15	19	21	23
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	8	9	25	29	56	62	67
Общее количество часов в год		416	468	624	728	936	1040	1144
10.	Количество часов в неделю	8	9	12	14	18	20	22

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
по спорту лиц с поражением ОДА, спортивная дисциплина **пауэрлифтинг** из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
		НП		УТЭ (СС)		ССМ		ВСМ
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)
1.	Общая физическая подготовка (%)	125	144	92	115	109	125	131
2.	Специальная физическая подготовка (%)	62	75	150	187	277	316	375
3.	Техническая подготовка (%)	50	60	122	146	197	225	225
4.	Тактическая подготовка (%)	5	6	4	10	14	17	19
5.	Психологическая подготовка (%)	3	3	12	16	22	25	37
6.	Теоретическая подготовка (%)	5	6	12	16	29	33	47
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	5	6	8	10	22	25	28
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	6	8	10	29	33	37
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5	6	8	10	29	33	37
Общее количество часов в год		260	312	416	520	728	832	936
10.	Количество часов в неделю	5	6	8	10	14	16	18

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
по спорту лиц с поражением ОДА, спортивная дисциплина **регби на колясках** из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
		НП		УТЭ (СС)		ССМ		ВСМ
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)
1.	Общая физическая подготовка (%)	172	234	250	293	299	337	302
2.	Специальная физическая подготовка (%)	59	94	141	168	291	327	458
3.	Техническая подготовка (%)	57	89	84	106	133	149	114
4.	Тактическая подготовка (%)	6	14	10	13	17	19	31
5.	Психологическая подготовка (%)	3	9	5	6	17	19	31
6.	Теоретическая подготовка (%)	6	9	10	13	24	28	31
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	6	9	10	13	17	19	21
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	5	5	6	17	19	21
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	5	5	6	17	19	31
Общее количество часов в год		312	468	520	624	832	936	1040
10.	Количество часов в неделю	6	9	10	12	16	18	20

4.2. Учебно-тематический план
по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА
по спортивным дисциплинам

(легкая атлетика, плавание, пауэрлифтинг, регби на колясках)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	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»	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТЭ (ЭСС)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма

			при спортивной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
ВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «легкая атлетика – бег» с указанием дистанции 60 м, 100 м, 200 м, 400 м (далее - легкая атлетика - бег на короткие дистанции), «легкая атлетика – бег» с указанием дистанции 800 м, 1500 м, 5 000 м, 10 000 м, 42,195 км (далее - легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции), «легкая атлетика - метание копья, булавы, диска и легкая атлетика - толкание ядра» (далее - легкая атлетика - метания), «легкая атлетика - прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок» (далее - легкая атлетика - прыжки), «пауэрлифтинг» (далее - пауэрлифтинг), «плавание» (далее - плавание), «регби на колясках» (далее - регби на колясках), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее - функциональная группа), и имеющих поражения ОДА.

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.

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (конный спорт, легкая атлетика, плавание, пауэрлифтинг, регби на колясках) 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 игрового зала для спортивных регби на колясках
- наличие спортивного зала с возможностью установки специализированного оборудования для жима штанги лежа для спортивной дисциплины: *пауэрлифтинг*;

- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: *легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции*;

- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) с возможностью крепления станков для метания из положения сидя или дорожки для разбега, с которых производится бросок, и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины: *легкая атлетика - метания*;

- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины: *легкая атлетика -*

прыжки;

- наличие плавательного бассейна (25 м и (или) 50 м) для спортивных дисциплин: *плавание;*

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554)

Для полноценного обеспечения прохождения спортивной подготовки обучающихся на всех этапах обучения, согласно требований Федерального стандарта и гигиенических требований обучающиеся в Учреждении должны быть обеспечены необходимым оборудованием и спортивным инвентарем и спортивной экипировкой, а так же должны быть обеспечены проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинским обеспечением, в том числе организацией систематического медицинского контроля

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку представлены в таблице 14.

Обеспечение спортивной экипировкой с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку представлены в таблице 15.

Учреждение, может 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.

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

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<i>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "легкая атлетика" (I, II, III функциональные группы)</i>			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	30
2.	Барьер мягкий с минимальной высотой 50 см	штук	30
3.	Брус для отталкивания	штук	2
4.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
5.	Булава для метаний ("Клаб")	штук	2
6.	Буфер для остановки ядра	штук	2
7.	Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	20
8.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	6
9.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	6
10.	Гимнастическое кольцо	штук	3
11.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	4
12.	Грабли	штук	3
13.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
14.	Диск массой 0,75 кг	штук	12
15.	Диск массой 1,0 кг	штук	12
16.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
17.	Диск массой 1,75 кг	штук	7
18.	Диск массой 2,0 кг	штук	4
19.	Диск обрешиненный массой 0,5 кг	штук	10
20.	Диск обрешиненный массой 1 кг	штук	20
21.	Доска информационная	штук	2
22.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в	штук	2

	высоту		
23.	Камера для покрышек для ведущих колес для трековой коляски	штук	20
24.	Коврик гимнастический	штук	12
25.	Колеса ведущие спицевые для трековой коляски	пар	3
26.	Колесо переднее спицевое для трековой коляски	штук	3
27.	Колокол сигнальный	штук	1
28.	Коляска трековая	штук	3
29.	Лента резиновая эластичная различной плотности (резиновые петли)	комплект	3
30.	Конус высотой 15 см	штук	50
31.	Конус высотой 30 см	штук	50
32.	Копье массой 400 г	штук	12
33.	Копье массой 500 г	штук	12
34.	Копье массой 600 г	штук	20
35.	Копье массой 700 г	штук	10
36.	Копье массой 800 г	штук	10
37.	Кронштейн, растяжка, цепь для крепления метательного станка	штук	20
38.	Круг для места метания диска	комплект	3
39.	Круг для места толкания ядра и сегмент	комплект	4
40.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	2
41.	Мишень-батут реабилитационный для метания	штук	1
42.	Мяч для метания 140 г	штук	20
43.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	10
44.	Мяч теннисный	штук	10
45.	Гаечные ключи	комплект	1
46.	Шестигранники	комплект	1
47.	Насос высокого давления	штук	2
48.	Насос для накачивания колес	штук	5

49.	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для спицевого ведущего колеса для трековой коляски	пар	10
50.	Ограждение для метания диска	штук	3
51.	Палочка эстафетная	комплект	4
52.	Парашют тренировочный беговой	штук	2
53.	Патрон для стартового пистолета	штук	1 000
54.	Перекладина гимнастическая	штук	1
55.	Перекладина низкая	штук	1
56.	Переходник к насосу для колес трековой коляски	штук	4
57.	Пистолет стартовый	штук	2
58.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
59.	Платформа сектора для метания из положения сидя	штук	4
60.	Покрышка для ведущих колес для трековой коляски	штук	14
61.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	3
62.	Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски	штук	1
63.	Резина для перчаток (лист 30 x 40 см)	штук	10
64.	Резина на обручи для трековой коляски	метр	100
65.	Ремень для крепления спортсменов для метания из положения сидя	штук	9
66.	Ремонтный комплект универсальный для трековых колясок	комплект	2
67.	Рулетка 10 м	штук	5
68.	Рулетка 20 м	штук	5
69.	Рулетка 50 м	штук	5
70.	Рулетка 100 м	штук	2
71.	Свисток	штук	1
72.	Сектор для имитации метания диска в помещении	штук	1
73.	Сектор для толкания ядра	штук	1
74.	Секундомер	штук	6
75.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	2

76.	Сигнальный флажок для тренировок по дороге	штук	10
77.	Скакалка гимнастическая	штук	5
78.	Скамейка гимнастическая	штук	6
79.	Скамья для жима штанги лежа	штук	1
80.	Скамья для жима штанги лежа для спортсменов с поражением ОДА	штук	4
81.	Станок для выполнения метаний	штук	4
82.	Стартовые колодки	штук	12
83.	Стенка гимнастическая	штук	2
84.	Стойки для приседания со штангой	пар	4
85.	Стойки для прыжков в высоту	пар	2
86.	Тележка для тренировок с утяжелением	штук	1
87.	Термопластик для изготовления перчаток для трековых колясок	упаковка	10
88.	Технический фен	штук	1
89.	Тренажер "Машина Смита"	штук	1
90.	Тренажер для трековой коляски	штук	3
91.	Тренажер трековый для выполнения тренировочной нагрузки в помещении	штук	2
92.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
93.	Указатель направления ветра	штук	4
94.	Флажки (белый и красный)	комплект	7
95.	Хронометраж тренировочный электронный	комплект	1
96.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	6
97.	Электромегатон	штук	1
98.	Эспандер ленточный	штук	1
99.	Ядро массой 1,0 кг	штук	12
100.	Ядро массой 2,0 кг	штук	20
101.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
102.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20

103.	Ядро массой 5,0 кг	штук	12
104.	Ядро массой 6,0 кг	штук	12
105.	Ядро массой 7,26 кг	штук	10
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг <i>(I, II, III функциональные группы)</i>			
1.	Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар) (3, 5, 7, 12 кг)	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Весы до 200 кг (для взвешивания колясочников)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг)	пар	2
5.	Гимнастический шар 75 - 85 см в диаметре	штук	2
6.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
7.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
8.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
9.	Магнетизма	штук	2
10.	Мат гимнастический	штук	4
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
12.	Наклонная скамья	штук	1
13.	Перекладина гимнастическая	штук	1
14.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	4
15.	Плинты для штангистов	пар	3
16.	Эспандер резиновый ленточный	комплект	4
17.	Ремни привязочные	штук	3
18.	Секундомер	штук	3
19.	Скамейка гимнастическая	штук	3
20.	Скамейка паралимпийская для жима лежа	штук	3
21.	Слингшот для жима разной жесткости и размеров	комплект	3
22.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
23.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	4

24.	Стенка гимнастическая	штук	4
25.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
26.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
27.	Тренажер гравитон	штук	1
28.	Тренажер для гиперэкстензий	штук	2
29.	Тренажер для жима сидя на грудные мышцы	штук	1
30.	Тренажер кроссовер	штук	1
31.	Тренажер пресс-машина	штук	1
32.	Тренажер жим сидя на грудные мышцы	штук	1
33.	Цепи-утяжелители для штанги	пар	3
34.	Гриф для пара пауэрлифтинга с замками	комплект	4
35.	Диски весом 0,25, 0,5, 1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25, 50 кг	комплект	4
Для спортивной дисциплины <i>плавание (I, II, III функциональная группа)</i>			
1.	Весы	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг)	комплект	3
3.	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)	штук	6
4.	Инвалидное кресло-коляска	штук	3
5.	Ласты	комплект	12
6.	Лопатки для плавания	комплект	12
7.	Мат гимнастический	штук	6
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
9.	Настенный секундомер	штук	2
10.	Перекладина гимнастическая	штук	3
11.	Плавательная доска	штук	12
12.	Плавательный поплавок-вставка для ног	штук	6
13.	Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	6
14.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
15.	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	2

16.	Рация	штук	2
17.	Секундомер ручной (судейский)	штук	6
18.	Скамейка гимнастическая	штук	4
19.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	3
21.	Термометр для воды	штук	1
22.	Тормозной пояс	штук	6
23.	Трубка для плавания	штук	6
24.	Хронометраж электронный	комплект	1
25.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
26.	Электромегафон	комплект	1
27.	Эспандер ленточный	штук	6
<i>Для спортивной дисциплины регби на колясках (I функциональная группа)</i>			
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	1
3.	Камера-покрышка высокого давления	штук	60
4.	Конус для разметки (фишка)	штук	20
5.	Лента резиновая (эспандер)	штук	8
6.	Манометр	штук	1
7.	Мат гимнастический	комплект	4
8.	Мяч для регби на колясках	штук	8
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	4
10.	Насос высокого давления (до 16 атмосфер)	штук	1
11.	Планшет тактический с маркерами	комплект	1
12.	Перекладина гимнастическая	штук	1
13.	Свисток	штук	1
14.	Секундомер	штук	1
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Активная инвалидная коляска для игры в регби (для	штук	2

	защиты)		
17.	Активная инвалидная коляска для игры в регби (для нападения)	штук	2
18.	Стойка ворот (конус)	штук	2
19.	Счетчик с хронометражем времени игры	штук	2
20.	Табло для счета с двумя счетчиками и хронометражем времени игры	комплект	1
21.	Теннисный мяч	штук	10
22.	Табло компактное перекидное	штук	1
23.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
24.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

Таблица 15

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова <i>"легкая атлетика"</i> (I, II, III функциональные группы)			
1.	Перчатки кожаные двупалые	пар	5
2.	Перчатки кожаные однопалые	пар	5

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуата ции (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова <i>"легкая атлетика" (I, II, III функциональные группы)</i>											
1.	Бинты кистевые	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
2.	Булава для метаний (клуб)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Велотрубка для стадиона для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
4.	Велотрубка для шоссе для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
5.	Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1

6.	Диск для метания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Клей для велотрубок для карбоновых колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Колеса ведущие дисковые для трековой коляски	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
9.	Колесо переднее для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
10.	Коляска трековая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
11.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Гаечные ключи для трековой коляски	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
13.	Шестигранники для трековой коляски	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
14.	Насос высокого давления для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
15.	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для дискового карбонового колеса для трековой коляски	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

16.	Переходник к насосу для гоночных колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
17.	Протез специализированный спортивный	комплект	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1
18.	Станок для метания сидя	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1
19.	Тренажер для трековой коляски (мобильный)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
20.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
<i>Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)</i>											
1.	Доска плавательная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Ласты	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Эспандер ленточный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

Для спортивной дисциплины <i>пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)</i>											
1.	Бинты кистевые для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Магнезия (0,5 кг)	упаковка	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
3.	Ремень для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины <i>регби на колясках (I функциональная группа)</i>											
1.	Активная инвалидная коляска для регби на колясках	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
2.	Мяч для регби на колясках	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Кадровые условия реализации Программы:

1. 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).

2. 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.

3. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами:

- «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 N 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный N 65904);

- «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203);

- «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541);

- «Тренер», утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519);

- «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540);

- «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615);

- «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденный приказом Минтруда от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68499);

- «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475).

Или Единым квалификационным справочником должностей руководителей,

специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Издание 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006
2. Бычкова А. Н., Швецова Н.В. Плавание: Пауэрлифтинг (силовое троеборье). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства - Красноярск, 2011
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983
5. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001
6. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2000
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980
8. Губа В., Вольф М., Никитушкин В.Г. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
9. Губа В.Л. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. – М.: Советский спорт, 2008
10. Дембо А.Г. Спортивная медицина. – М.: ФиС, 1975
11. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981
12. Джемгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. – М.: ФиС, 1982
13. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. – М.: ФиС, 1971
14. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993
15. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. – М.: Владос, 2002

16. Единая всероссийская спортивная классификация
17. Ежеквартальный журнал: Адаптивная физическая культура
18. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб.: Питер, 2009
19. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1966
20. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт, 2009
21. Кашкин О. И. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004
22. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Советский спорт, 2010
23. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. – М.: ФиС, 1978
24. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. – М.: СШОР «Хлебниково» инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008
25. Легкая атлетика (многоборье): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005., А.А. Ушаков, Ю.И. Радчий
26. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 14.10.2013
27. Методические рекомендации «Восстановление здоровья и работоспособности граждан методами адаптивной физической культуры и спорта от 09.01.2023 №1
28. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982
29. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. – М.: ФиС, 1979
30. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва/Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: ВНИИФК, 1994
31. Никитушкин Н.Н., Водяников И.А. Управление методической деятельностью спортивной школы. – М.: Советский спорт, 2012
32. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003
33. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением. – М.: Советский спорт, 2013
34. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986
35. Платонов В.Н. Теория спорта/Под общ. ред. В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987
36. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте // Вопросы психологии спорта. – Л., 1975
37. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений/Под ред. А.В.

Родионова. - М.: ФиС, 1979

38. Рудик П.А. Психология: Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1964

39. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007

40. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010

41. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию/авт.-сост. Н. А. Сладкова; Паралимпийский комитет России. - М.: Советский спорт, 2012

42. Теория и методика физического воспитания: В 2 т.: Учебник для институтов и физкультуры/Под общей редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: ФиС, 1976

43. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084)

44. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

45. Физиология человека: Учебник для институтов физкультуры/Под общ. ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФиС, 1975

46. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 3-е издание. – М.: «Академия», 2004

47. Царик А.В. Паралимпийский спорт. Нормативное правовое и методическое регулирование. – М.: Советский спорт, 2010

Список интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Паралимпийский комитет России (<http://www.paralymp.ru>)
5. Международный паралимпийский комитет (<http://www.paralympic.org>)

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения формируется, на основе ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в Кемеровской области - Кузбасса. План календарь спортивных мероприятий составляется на календарный год, рассматривается на заседании педагогического совета и утверждается директором учреждения. В календаре отражены учебно-тренировочные мероприятия, чемпионаты, первенства, международные соревнования и фестивали, в которых планируется выступление или участие обучающихся.

